

青い鳥

能登川高等学校全日制 人権環境係通信 第2号

令和5年(2023年)4月24日発行

入学・進級おめでとうございます。暖かな春の日差しのもと新しい1年が始まりました。昨年度に引き続き、今年度もスクールカウンセラーとして学校に来ることになりました平塚です。生徒の皆さんとの出会いを楽しみにしています。よろしくお願ひします。



学校生活を送っていると、なぜかちょっとしたことで不安になったり、些細なことが気になったりすることがあります。

そのような時、思い切って誰かに話してみると、自分の本当の気持ちに気づいたり、整理できなかった考えがまとまったり、もやもやしていた気持ちがすっきりすることがあります。カウンセラーも皆さんのお話を丁寧に聴かせてもらいたいと思っています。ぜひご活用ください。

【例えば…】

- ◇自分の性格について：自分の性格について考えてみたい
- ◇人間関係のこと：友人・先輩・異性・家族・先生との関係
- ◇学校生活や進路に関わること：勉強や部活で困っている・進路で迷う
- ◇気持ちのこと：落ち込みやすい・イライラすることが多い
- ◇身体のこと：眠れない・ストレスが身体症状になりやすい
- ◇自分の話を聴いてほしい：身近な人には話しづらい など



✿ カウンセリングの利用について ✿

曜日：木曜日（行事等で変更になることもあります）

申込方法：①カウンセラーに直接申し込む（保健室に座席があります）

②担当の先生（全日制＝瀬川先生、定時制＝西村先生）、
または担任の先生に申し込む。

→日程や時間を調整した上で、相談日時をお知らせします。

