

相談室だより vol.1

2016. 4. 22.
教育相談係



☆このプリントは、必ず持ち帰って、保護者の方にも見てもらってください。

皆さん、こんにちは！

今年も「相談室だより」の第1号は、今年度、スクールカウンセラーとして来校していただき、お二人の臨床心理士の先生方のご紹介です。

生徒の皆さんはもちろん、保護者の皆さんのご利用もお待ちしています。

★カウンセリングの予約は、担任や保健室の先生など、最寄りの先生に申し出てください。相談内容は言わなくてもかまいません。

★予約が入っている時は無理ですが、アポなしの来室も可能ですので、ぜひ一度、相談室をのぞいてみてくださいね！

おおはたゆたか
□大畑 豊 カウンセラー

はじめまして。今年から、大冠高校に来校することになりました。
スクールカウンセラーの大畑です。

みなさん、初めての高校生活だったり、学年が変わったりして少したちましたが、新しい環境に慣れてきましたか？
それとも、前の方がよかったな〜…と思うことの方が多いですか？



初めは、緊張したり、がんばりすぎていても、だんだん疲れてきたり、思い通りにいなくてイライラすることがあります。
こんな時に、自分で気がついて調整できればいいですが、気がつかないと、体と心はいろんなメッセージを伝えてきます。時には、頭が痛かったり、お腹が痛かったり、楽しい時には、体が軽かったり、いろんなメッセージを心はあなたに伝えようと送っています。

たまには、心のメッセージに耳を傾けてみませんか？

そんなお手伝いができればと思いますので、よかったら、気軽に相談しに来てくださいね。

さけぼやししゆか
□酒林 朱夏カウンセラー

今年度も大冠高校のスクールカウンセラーとして勤務することになりました、酒林朱夏です。よろしくお願いします。

新入学、進級にともない、今は緊張、不安、期待などで、ドキドキの毎日なのではないかと思います。

高校生活は、楽しいこともあるけれども、同時に困ったり、悩んだり、どうしたらいいかわからなくなったりすることもあるのではないのでしょうか。

そんなとき、スクールカウンセラーは、皆さんの話を聞きながら一緒に考え、乗り越えていけるようにお手伝いします。

- 学校、友人関係、勉強のこと
- 眠れない、食欲がない、気持ちが落ちこむなど
- からだについての相談
- 家族のこと
- 恋愛相談
- 将来や進路のこと 等々。



悩みというわけではないけど、ちょっと話してみたい、話を聞いてみたいとき、家族や先生、友達には話しにくいけど、相談したいなと思うときなど、第三者に話すことで、気持ちが楽になり整理できる場合があります。

こんなこと相談してもいいのかなと迷うようなときでも、ぜひ気軽に利用してくださいね。

【当面の来校日程】

大畑SC … 5 / 10 (火) ・ 5 / 31 (火) 12 : 30 ~ 17 : 30
酒林SC … 4 / 26 (火) ・ 5 / 17 (火) 15 : 30 ~ 18 : 30



《相談室入口の表示について》

使用中

面談中です。入室はできません。

welcome

自由に入室可能です。ノックしてください。