

相談室だより vol.1

2018. 4. 13.

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！ いよいよ新学期が始まりました。

1年生の皆さんは、大冠高校での生活に早く慣れるといいですね。

2・3年生の皆さん、新しいクラスはどうですか？

3年生は体育祭の応援団のことなど、もうすでに動きが始まっています。

季節はようやく暖かく穏やかな春を迎えましたが、この時期は新しい環境になじむのに時間もかかるし、何かと忙しくて、心身ともに疲れもたまりがちです。



なんとなく「しんどいな…」「疲れたな…」と感じたら、ぜひ相談室を訪ねて、スクールカウンセラーの方とお話ししてみてもどうでしょうか？ お話をするだけでも、少しはリフレッシュできるかもしれませんよ！

【当面のスクールカウンセラー来校日程】

今年もお二人の方にご来校いただきます。

☆大橋 保基(おおはし やすき) S C

4 / 17 (火) 12:30~17:30

5 / 15 (火) 12:30~17:30

☆酒林 朱夏(さけばやし しゅか) S C

4 / 24 (火) 15:00~18:00

5 / 8 (火) 15:00~18:00

29 (火) 15:00~18:00



☆相談室は、中棟1F、購買部の向かいです。

☆面談の予約は、担任や保健室の先生など、最寄りの教員まで。

☆保護者の方のご利用もお待ちしております。



□ スクールカウンセラー (SC) の先生のご紹介

☆大橋 保基 SC

2018年よりスクールカウンセラーとして赴任することになった、大橋保基です。どうぞよろしくお願いたします。

私は若い頃、自転車旅行が趣味で、ほぼ日本一周をしました。ニュージーランドにも、自転車で旅行したことがあります。その旅行で、いろんな経験をしました。見知らぬ人に優しくしてもらい、泊めてもらったり、逆に、いろんなことが思うようにいかず、つらい思いもしたりしました。

しかし、ひとの温かさに触れ、ひとのありがたみを感じ、トータルでは、プラスの経験だったと感じています。

私自身の高校生活といいますと、悩み多き青年でしたが、他人に相談できずにいました。ひとの温かみ、優しさに触れる経験をしたからこそ、スクールカウンセラーとして、そうした生徒の皆さんの思いを、少しでも汲み取り、お役に立てれば・・・と考えております。ひとりで悩まず、私と一緒に考えてみませんか。

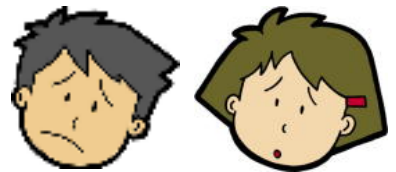
☆酒林 朱夏 SC

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。よろしくお願いたします。

新入学、進級にともない、今は緊張、不安、期待などで、どきどきの毎日なのではないかと思えます。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、気持ちが落ち込むなど
- ・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と迷うようなときでも、ぜひ気軽に利用してくださいね。

★相談したい時

担任の先生や保健室の先生、クラブの先生などに「カウンセリングを受けたい」と伝えてください。相談したい内容は言わなくてもかまいません。