

鮮やかな若葉が心地よい季節となりました。1年生のみなさんは高校という新しいステップに上がり、2、3年生のみなさんは目標に向かって再始動ですね。毎日を意欲的に過ごしていると思いますが、年度初めは新しい環境や人間関係に緊張し、心身が疲れやすくなる時期です。ストレスへの耐性は人それぞれですが、あれもこれもとがんばりすぎず、自分のこころと身体の調子をしっかりと把握しながら少しずつ新しい生活に慣れていけるとよいですね。

相談室やカウンセリングについて、みなさんからよく聞く質問を紹介したいと思います。



「相談室は、深刻な悩みがある人とか、
こころが弱い人が行く所ですか？」



悩みの程度やこころの強さに関係なく、こころが少し疲れた時や、だれかと話がしたいと感じた時など気軽に利用できます。相談室を利用することは特別なことではありません。



「カウンセリングって、
話を聞いてもらうだけですか？」



話を聴きながら、困りごとへの対応やこころが少しでも楽になる方法を一緒に考えます。こころの状態や自分では気づかなかった思いや考え方の癖などを知り、自己理解を深めるお手伝いもします。



「話すことが苦手で、聞かれたことにも上手く答えられないと思います。
それでもいいですか？」



気持ちや考えを言葉にするのは難しいですよ。上手に話せなくても大丈夫です。また、話したくないことや話しぶらいことを無理に話させることもしません。言葉にできない思いを一緒に整理します。

☆5月・6月・7月の来校日☆

5月 15日(月)・22日(月)・29日(月)

6月 12日(月)・26日(月)

7月 3日(月)・10日(月)

* 変更することもあります

相談室では、生徒一人ひとりが持っている力を発揮し、より充実した生活を送れるよう、こころのケアやこころの成長のお手伝いをさせていただきます。

保護者の皆様も、子育てについて、お子さんの性格や行動、家庭や学校での生活について何か気になることや心配なことがありましたら、どうぞお気軽にご相談ください。