

こんにちは！ スクールカウンセラーの松岡です。

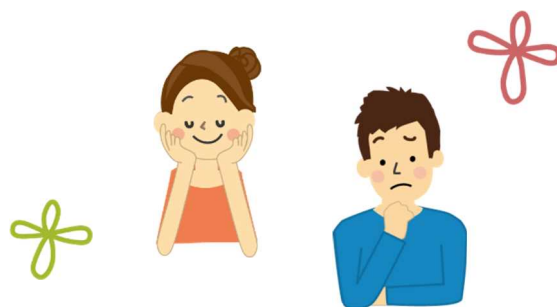
誰でも、いろいろな悩み事を持ちます。また、なんとなく心がモヤモヤ、イライラしたりすることもあります。そのような時や、相談ってほどではないけど誰かに話を聞いてほしいなあという時も、スクールカウンセリングを利用してください。

本当は、つらくなる前、小さな疲れのうちに、気持ちがすっきりする方法があるといいですね。心が疲れている時、どんな対処をしていますか？自分の気分転換やリラックスの方法を少し思い返してみましょう。例えば、深呼吸する、体を動かす、おしゃべりする、音楽を聴くなど… 自分なりのリラックスの仕方をいろいろ見つけてくださいね。リラクゼーションの方法が知りたい方も、ぜひ相談室に来てください。

今年度もよろしくお願いいたします。みなさん、それぞれが自分らしく過ごせる1年となるように願っています。

相談室の予約方法

相談担当の先生、保健室、または担任の先生を通して予約してください。



相談内容

- 心がモヤモヤする
- 落ち込んでいる
- 眠れない
- 友だちと上手くいかない
- 進路や勉強のことで悩んでいる
- 自分の性格について知りたい
- LGBTQのこと
- 大切な人や自分を傷つけてしまう などなど

《 保護者の皆様へ 》

保護者の方からのご相談も応じております。お子様のことで、何かご心配なことがありましたら、どうぞお気軽にご利用ください。

令和3年度 スクールカウンセラー来校予定日

[1学期] 6/2(水) 6/16(水) 6/30(水) 7/7(水) 7/14(水) 8/18(水)

[2学期] 9/8(水) 9/29(水) 10/13(水) 11/10(水) 11/17(水) 12/8(水)