



8月

29日(火) 東キャンパス

9月

5日(火) 東キャンパス

7日(木) 西キャンパス

14日(木) 西キャンパス

19日(火) 東キャンパス

10月

3日(火) 東キャンパス

12日(木) 西キャンパス

17日(火) 東キャンパス

19日(木) 西キャンパス

26日(木) 西キャンパス

31日(火) 東キャンパス

申し込み先

- ・担任
- ・カウンセリング担当の先生

塩釜高校のみなさん、こんにちは。

最近の異常気象は、もはや異常ではなく「あたりまえ」でしょうか。今年も猛暑と台風による大雨被害の報道に接する機会が多く感じます。

さて、夏休みが明け学校生活が始まりましたが、身体の調子を崩している方はいませんか。夏休み中の生活から学校生活へのリズムの切り替えが上手く出来ない方は、まずは、眠りを意識しましょう。休み前の就寝時間を意識して布団に入ることが大切です。また、朝食をしっかり摂ることも心身のバランスを保つには必要なことです。9月に入ると塩高祭が行われます。今年は、コロナ感染症が5類になったことで様々な行事がコロナ前と同じように行われます。くれぐれも心と身体のバランスを崩さないように注意してください。

ここで「スクールカウンセリングの紹介」です。

カウンセリングというと、「何か悩みがある」とか「問題のある人」が受けるものと思う人がいるかもしれませんが、もちろん、医療機関や相談機関で受けるカウンセリングには、そんなふうにつけて良い場合もありますが、スクールカウンセリングは、もう少し広く捉えて、相談や心配なことはもちろんですが、“ちょっと話を聞いてもらいたい”“自分のことをもっと知りたい”など、スクールカウンセラーと一緒に考えていく作業のことを言います。みなさんも、中学生の頃にスクールカウンセリングルームに遊びに行った、あるいは相談した経験のある方はいるかと思います。スクールカウンセリングは、みなさんの学校生活を応援する「心の相談室」です。どうぞ気軽に来室して下さい。

カウンセリングルームは、東キャンパスが火曜日、西キャンパスが木曜日に開室しています。カウンセリングを希望する方は、保健室の先生、教育相談担当の先生、担任の先生を通して申し込んで下さい。

よろしくお願ひします。

(東C スクールカウンセラー)

保護者の皆様へ

宮城県塩釜高校カウンセリング室では、生徒さんからの相談だけでなく、保護者の皆様からの相談もお受けしています。どうぞご利用ください。

★時間・場所

東キャンパス 10:50~16:20 相談室(1階校長室隣)

西キャンパス 9:50~16:00 保健室内カウンセリングルーム

※実施時間・場所は変更になる場合があります。

★お問い合わせ先 (東) Tel 022-362-0188

(西) Tel 022-362-1011

