



カウンセリングルーム便り

No.1

泉が岡



平成31年4月23日
宮城県塩釜高等学校

5月

- 9日(木) 西キャンパス
- 14日(火) 東キャンパス
- 16日(木) 西キャンパス
- 23日(木) 西キャンパス
- 28日(火) 東キャンパス

6月

- 6日(木) 西キャンパス
- 13日(木) 東キャンパス
- 20日(木) 西キャンパス
- 25日(火) 東キャンパス
- 27日(木) 西キャンパス

申し込み先

担任、またはカウンセリング担当の先生まで

塩釜高校のみなさん、こんにちは。スクールカウンセラーです。

4月に入学した1年生のみなさん、高校生活のスタートは、プロ野球楽天のように好調ですか。中学校の時とはだいぶ違う生活リズムにそろそろ疲れている方もいるかもしれませんが、年明けに猛威を振るったインフルエンザが、4月に再び流行しだし体調を崩された方もいるかと思えます。体調管理には、くれぐれも注意して下さいね。

みなさんの中には、「カウンセリングを受ける」というと、「何か悩みがあるの?」とか「何か問題のある人なの?」と思う人も多いかもかもしれませんね。私が働いている精神科クリニックのような所で受けるカウンセリングは、病気の人が良くなるために受けている場合が多いので「問題のある人」が受けるという捉え方になりますが、学校での「カウンセリング」は、もう少し身近なこと、例えば、「最近気分が沈んでしまう」「マイナスな考えばかり」といった心配な相談から、「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」「今、友達関係のことで悩んでいる」「恋のことで悩んでいる」など、など。みなさんが学校生活の中で「心配なこと」や「ちょっとした悩み」と思えることなどをカウンセラーと一緒に考えて行く作業と思って下さい。カウンセリングは、1回で終わるものではなく数回行うこともあります。授業に支障がないように配慮されます。

カウンセリングは、みなさんの学校生活を支援していくためのものです。悩みは、人に相談することで半分になると言われています。どうぞ気軽に来室下さい。

カウンセリング予定日は、保健室前などに張り出してあります。カウンセリングを希望する方は、教育相談担当の先生や養護の先生、担任の先生を通して申し込んで下さい。

では、よろしくお願いします。

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 9:50~16:20 相談室(1階校長室隣)
- 西キャンパス 10:50~16:20 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

