



カウンセリングルーム便り

No. 2

泉が岡



令和3年6月3日
宮城県塩釜高等学校

6月

- 1日(火) 東キャンパス
- 3日(木) 西キャンパス
- 10日(木) 西キャンパス
- 15日(火) 東キャンパス
- 24日(木) 西キャンパス
- 29日(火) 東キャンパス

7月

- 1日(木) 西キャンパス
- 6日(火) 東キャンパス
- 8日(木) 西キャンパス
- 19日(月) 西キャンパス
- 21日(水) 東キャンパス

8月

- 31日(火) 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



塩釜高校のみなさん、はじめまして。今年度から西キャンパス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。どうぞよろしくお願いいたします。

1年生のみなさんは新しい環境に慣れてきた頃でしょうか。梅雨時は寒暖差も大きく、心身ともに疲れがたまる時期です。みなさんは自分なりのストレス解消法がありますか。勉強に部活に忙しい毎日だと思いますが、時間配分を工夫して、一日の中でホッとリラックスできる時間が持てるといいですね。

「人に話を聞いてもらう」ことも効果的なストレス解消法の一つです。勉強、部活、進路、友達関係、家族のことなどで悩んだり、困ったり、気持ちが揺れ動いたりすることがあるかもしれません。時には一人でじっくり考えることも大切ですが、一人ではなかなか答えが見つからなかったり、堂々巡りをしていますますます悩みが深くなったり... そんな時にはみなさんと一緒に考えて、みなさんの中にある答えを探して行けたらと思っています。

なんだか気持ちがイライラするとき、困っていることがあるときはカウンセリングルームを訪ねてみてください。生徒のみなさんが安心して学校生活を送ることができるよう、サポートしていきたいと思えます。

また、保護者のみなさまからのご相談もお受けしています。お子さんについて心配なこと、気になることがございましたら、遠慮なくご相談ください。



保護者の皆様へ

宮城県塩釜高等学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 9:50~16:20 保健室内カウンセリングルーム

※実施時間・場所に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

