



カウンセリングルーム便り

No.1

# 泉が岡

平成30年5月15日  
宮城県塩釜高等学校

## 5月

- 16日(水) 東キャンパス
- 22日(火) 西キャンパス
- 29日(火) 西キャンパス
- 30日(水) 東キャンパス

## 6月

- 12日(火) 西キャンパス
- 13日(水) 東キャンパス
- 20日(水) 東キャンパス
- 26日(火) 西キャンパス
- 27日(水) 東キャンパス

### 申し込み先

担任、またはカウンセ  
リング担当の先生へ

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、高校生活はいかがですか。中学校生活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ね。そんな方は、是非この「カウンセリングのお知らせ」を読んで下さい。

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しれません。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カウンセリングを希望する人が多いので「問題のある人」が受けるもの、という捉え方になりますが、学校でのカウンセリングは、身近なことをカウンセラーと一緒に考えていく作業と思ってください。ですから、「最近気分が沈んでしまう」「マイナスな考えばかりで・・・」といったちょっと心配な相談から、「将来のことで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」そして「友達関係のことで悩んでいる」「部活のことで悩んでいる」など、みなさんが学校生活の中で「ちょっと心配なこと」「ちょっとした悩み」などの相談ができる場と思ってください。また、カウンセリングは、カウンセラーと一緒に進めて行く作業ですから、1回で終わるものではなく数回行うこともありますので、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ものです。人に相談することで自分の考えがまとまって行くこともあります。最近少し疲れている方は、一度来室下さい。

カウンセリング予定日は、教室内や保健室前に張り出してあります。カウンセリングを希望するときは、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。

それでは、よろしく願います。

(西キャンパス 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 10:40~16:20 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

