



生徒支援室だより(第2号)



秋らしい気候となってきました。しかし、一年のうちでも2学期は、学校がしんどくなる人が多く出る時期です。そんな時、また悩みや心配事が気になって仕方がないなど、自分でストレスを解決できそうにない時は、遠慮なく教育相談室を覗いてください。独りきりで悩む必要はありません。一緒に悩みを考えていくと、少しでもストレスが少なくなるかもしれません。希望すれば、カウンセラーの先生にも相談できます。

1. ストレスとうまくつきあう♪

ストレスはなくせないもので、うまくつきあっていくのがコツです。ストレスとは、こころが感じるプレッシャーのことです。何とかうまくやっけていこうとする気持ちがあるからこそ、私たちはストレスを感じます。

テストの前などは、多少のストレスがあったほうが集中力とやる気が高まって、持てる力を発揮しやすいというよい面もあります。

しかし、ストレスが大きかったり、長く続いたりしすぎると、こころだけでなく体の調子も悪くなってくることがあります。

ストレスとうまくつきあうことは、様々な病気の予防になるだけでなく、充実した生き方にもつながります。



2. スクールカウンセラーの紹介

今年度はスクールカウンセラーの森口先生が本校に来てくれています。生徒のみなさんはもちろんのこと、保護者の方々にも、気軽に利用していただければと思っております。

森口先生からのメッセージ

突然ですが「カウンセリング」と聞くとどんな印象をお持ちですか？「困ったことがあったら話をする場所？」「つらいとき行く所？」。何となくそんな風感じて下さったら幸いです。しかし中には「やんでいる人が行くところ」と言う強いイメージを持たれている方も多いのではないのでしょうか？あるいはそんな風に思われるのでは？と心配に思い足が遠のいている方もおられるかもしれません。

しかし、本来カウンセリングは深い悩みがある方だけの場所ではありません。「考えを整理したい時」「今と違う考えに気付きたい時」「少し違った方法を探したい時」「自分の考えに自信を持ちたい時」など、一緒にお話をしたり考えたりする中で、自分の持っている力や考え方に少しだけ元気を取り戻してもらい、自分が納得のいく答えを探し出して行くことだと考えています。

たとえば視力が弱くなったときメガネをかけるくらいの気持ちで、あるいは風邪の予防に手洗いをするような感覚で気軽にご利用いただければうれしいです。どうぞよろしくお願いたします。

3. 教育相談室へどうぞ♪

- ① 場所 本館2階理科準備室の隣にあります。

化学 教室		理科 準備室	教育相談室		生徒相談室	進路指導室	物理教室													

※ 教育相談担当の先生が、随時相談を受け付けています。



- ② 教育相談・カウンセリングの相談申し込み方法

ア、メールアドレスに「相談したい」とメールを送る(学年・クラス・氏名を忘れずに)。

相談メールアドレス : tako_soudan_ijime_nayami@yahoo.co.jp

イ、教育相談室に来室する。

ウ、担任の先生や保健室の先生、図書館の先生、その他、頼みやすい先生を通じて申し込む。



- ③ サポステ出張相談

水曜日の昼休憩に南紀若者サポートステーションの方が来てくれています。
進路についての相談や、その他いろいろな悩み相談を受け付けてくれています。
日程の変更等は、担任の先生を通じて連絡します。



- ④ スクールカウンセラー来校予定日 (予約制です!)

今後の10月と11月の予定は

10月19日・26日

11月2日・16日・30日

です。

日時は変更する場合があります。ご相談の際は、事前に連絡・予約をお願いします。

