

カウンセリングだより

スクールカウンセラー
熊谷 宏子

“新年明けましておめでとうございます”

冬休みも終わり、学年のまとめの時期になりました。
新しい年を迎え心も体もリフレッシュし、
楽しい有意義な時間を過ごして行きましょう。



『心のエネルギー』!!
充電できましたか？

『心のエネルギー』という言葉をご存じですか？

『心のエネルギー』とは、人間が生きていく
上で、元気や意欲の素となるものの
ことです。

冬休み中は、マイペースで過ごせる
時間がたくさんあり、十分に充電
できたのではないのでしょうか？



また学校が始まり、勉強や部活のこと、友だち関係、
そして進路に対する不安など、いろいろ複雑な
問題でストレスを感じてしまうこともあると思います。

そんな時は、カウンセリングで心のモヤモヤを打
破してみませんか？!

《1・2月の
カウンセリング予定日》

◎1月は3回、
2月は3回
ありますが、



1月 16日(月), 24日(火), 31日(火)
2月 7日(火), 14日(火), 21日(火)
カウンセリングの時間は、

9:45~16:00までです。
3月はありません。

保護者の皆様へ

高校生になりますと、何か困ったことがありまして、

『詮索されたくないという気持ち』などから、

親御さんには「何でもないという顔」を見せたがります。

そして、余程のことがない限り、お子さんからは
話さないことが多く見られます。

そのため、普段からお子さんの様子に心配りをさ
れ、いつもと違う雰囲気であればお子さんが話しやすいよう、
さりげない言葉がけをされてはいかがでしょうか？

