

カウンセリングだより

スクールカウンセラー
熊谷 宏子



春の花々が咲きほころび、美しい季節になりました。

みなさん、ご入学、ご進級、

おめでとうございます。

今年度、スクールカウンセリングを
担当いたします熊谷と申します。

どうぞ、よろしくお願いいたします。



カウンセリングルームって
どんなところ？

高校生になると心身の発達が大人に近づき、知識や行動範囲の広がりとともに、ほぼ成人同様のメンタルヘルスの問題が見られることがあります。

この時期には、人間関係が中学校以上に複雑化し、異性への意識やプライバシーの感覚が一層深まるため、対人関係に由来する悩みやストレスが生じやすくなります。



新学期になってストレスを感じるようになり、気持ちがモヤモヤした時は、カウンセリングルームで心を開放しませんか？

どんなことでもお話ししたり

相談したりできます。

カウンセリング予定日

《4・5・6・7月の予定日》

4/16(火), 23(火), 30(火)
5/7(火), 14(火), 20(月), 28(火),
6/11(火), 18(火), 25(火)
7/2(火), 9(火), 16(火), 22(月)

※5/20と7/22は月曜日です。

カウンセリングの時間は、

10:45~16:00までです。

新学期を迎えて・・・

新学期はクラスや部活の環境が変わったり、新たな科目が始まったり何かと慌ただしく、生活が落ち着かなくなりがちですね。新たな興奮と緊張に包まれることになります。

新しい友人関係やクラスメートとの交流の機会も多くなりますので、積極的にコミュニケーションを取り、良い人間関係を築くことも大切な要素です。

学校生活だけではなく、趣味や休息の時間も大切に、ストレス発散やリフレッシュをしながら、学習意欲や集中力を向上させましょう。

時間を作って趣味に没頭したり、友人と楽しい時間を過ごすこともいいですね。

