

ひなたぼっこ



2023/12/1

鳥城高等学校

教育相談室だより

(生徒向け)

R5. 第8号

今年もあっという間に12月ですね。みなさんにとってどんな1年だったでしょうか？
今のみなさんは、子どもから大人へ成長していく時期なので、悩みがたくさんあって当然です。
また、ご家庭の保護者のみなさまも子どもさんの学校や家での生活で困りごとなどはありませんか？『助けて』とSOSが出せますか？誰にも相談できずにひとりで悶々と悩んだりしていませんか？
そんな時、カウンセリングを利用してみてはいかがでしょうか？
話を聞いてもらうことで、自分自身の考えや抱えている問題・課題について整理でき、行動変容の助けになります。「カウンセリング=人を頼る」ことで自分自身を立て直すことができます。

例えば・・・こんな相談事例があります

- 学校に行きたくない、いざとなると行けない
- クラスや集団に入るのが怖い
- 周囲からどう見られているか気になる
- リストカットやODをしてしまう
- 痩せたい・・・とダイエットしているうちに過食や嘔吐をしてしまう
- 先生、家族（父、母、兄弟）、友人など周りの人との関係で悩んでいる
- 彼、彼女、パートナーとのことで悩んでいる
- 将来や進路のことが不安で見通せない
- 子どもの生活面（夜遊び、交友関係）学校に行きたがらないなど、心配・・・



12月・1月のスケジュール

神崎 奈津子 先生(大学院生カウンセラー)

毎週木曜日 14:00~18:00

- | | |
|----------------|---------------|
| 第20回 12月7日(木) | 第23回 1月11日(木) |
| 第21回 12月14日(木) | 第24回 1月18日(木) |
| 第22回 12月21日(木) | |

土岐 淑子 先生(公認心理師・臨床心理士)

月2回水曜日 14:30~18:30 (年25回)

- | | |
|----------------|---------------|
| 第18回 12月6日(水) | 第21回 1月17日(水) |
| 第19回 12月20日(水) | 第22回 1月24日(水) |
| 第20回 1月10日(水) | |



(日程は変更になることがあります。)

どちらも1日に、生徒・保護者3人程度の面談を予定しています。

相談は予約制です。

希望される方は、担任もしくは下記の相談室担当までお申し出ください。

(昼間部)

- 1年 西田
- 2年 松木・有吉
- 3年 宮崎

(夜間部)

- 1年 安藤
- 2年 花房・渡辺
- 3年 前田

(保健室)

脇元・坂本