

ひなたぼっこ

2024/12/2
鳥城高等学校
教育相談室だより
(生徒向け・保護者向け)
R.6. 第8号

12月に入りました。今年は、秋ごろまで夏のような暑さが続きましたね。
この冬は、いつもより気温が下がるようです。体調管理を十分にしていきたいものです。
さて、この1年、みなさんにとってどのような年でしたか？1年を振り返り、来年は、どんな年にしようかと考えてみてはいかがでしょうか？

★「カウンセリング」という言葉をご存じでしょうか？

もともとの意味は、「相談」「助言」のことです。カウンセリングは、病気の診断や治療などの医療行為の場ではなく、カウンセラーに相談することで、自分自身と向き合い、心のモヤモヤを整理し、より良い方向へ進むためのサポートを受ける事ができる場です。

★どんな時に「カウンセリング」を利用する？

- 感情のコントロールが難しい時
- 日常でストレスや不安を抱えている時
- 人間関係で問題や困難が生じたとき
- ト라우マや過去の辛い出来事を乗り越えるため
- ライフステージの変化や転機に直面している時
- 自分の^{たな}棚卸、自己成長のため

相談は予約制になっています。希望する人は担任の先生か教育相談室の先生に声をかけてください



どんなに小さいことでも一度口に出すことで、気持ちが楽になることもあります。
このような時に利用してみてはいかがでしょうか？

12月～1月のスケジュール 1日に、生徒・保護者3人程度の面談を予定しています。
(日程は変更になることがあります。)

とき よしこ
土岐 淑子 先生 (スクールカウンセラー 公認心理師・臨床心理士)

14:30～18:30 (①15:00～15:45 ②16:00～16:45 ③17:20～18:05)
12月4日(水) 1月15日(水)

にしむら ひろき
西村 大樹 先生 (スクールカウンセラー 公認心理師・臨床心理士)

14:30～18:30 (①15:00～15:45 ②16:00～16:45 ③17:20～18:05)
12月18日(水) 1月22日(水)

おかざき
岡崎 あや 先生 (大学院生カウンセラー)

14:00～18:00 (①14:30～15:20 ②15:35～16:20 ③17:20～18:05)
12月5日(木) 12月12日(木) 12月19日(木)
1月16日(木) 1月30日(木)



かたやま けいこせんせい
片山 恵子先生 (スクールソーシャルワーカー 社会福祉士・公認心理師)

16:30～18:30 1日に生徒・保護者1～2名程度の面談を予定しています。
12月17日(火)

緊急の場合は、日程調整を行い対応していただけますのでご遠慮なく申し出てください。