

ひなたぼっこ



2026/9/1
鳥城高等学校
教育相談室だより
(生徒向け)
R8. 第5号

みなさん、今年の夏休みはどうでしたか？ しばらく暑さが続きそうですが、規則正しい生活やバランスの取れた食事を心がけ、元気に学校生活を送ってください。

7月に教育相談教員研修がありました。そこで行ったグループワークのいくつかを紹介します。

「小さな幸せワーク」：最近あった小さな幸せを1つ挙げて、グループのメンバーに話す。話すことで、あらためて幸せをかみしめることができますし、他のメンバーの話を聞いて、ほっこりした気持ちになります。

「とっておきの強み」：自分の強み（＝長所、得意）を3つ選び（誠実さ、感謝、寛容など）、グループのメンバーに説明する。他のメンバーも、その人の強みだと思えることを選び、なぜそう思うか伝える。私は普段「しっかり者になりたい、抜かりのない人になりたい」と思っているのですが、グループのメンバーから、『思慮深さ』が強みだと言ってもらい、意外と周りはそのように見えてくれているのだとうれしく感じました。

みなさんも、周りの人と上記のようなグループワークをしてみたら、温かい気持ちになったり、気づいていない自分の強みを知ったりすることができるかもしれません。

「ありのままを受け入れる」「本当のかつこよさ」「やり直すきっかけ」

そんなキーワードが心に響いたら・・・相談室の絵本を手にとってみませんか？

『わるいタネ キズだらけのオレがきめたこと』ジョリ・ジョン作

世界でシリーズ累計800万部、21か国語で訳された話題の絵本

他にも、『おりこうタマゴ ひびわれたぼくはいえをでた』

『クールなマメ イケてるトリオとイケてないボク』があります。



いつでも誰でも♪

9月～10月のカウンセリング予定

予約制ですので、希望する人は担任の先生または教育相談室の先生に声をかけてください。

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 1日に、生徒・保護者3人程度の面談を予定しています。

9月9日(水) 9月16日(水) 10月30日(金)

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 1日に、生徒・保護者3人程度の面談を予定しています。

9月10日(木) 9月17日(木) 10月29日(木)

はっほう すずは

八方 涼葉 先生(大学院カウンセラー)

14:00～18:00 1日に、生徒・保護者3人程度の面談を予定しています。

9月10日(木) 9月17日(木) 10月1日(木) 10月8日(木)

10月15日(木) 10月22日(木) 10月29日(木)

さくわ かづえ

佐奈 万恵先生 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人程度の面談を予定しています

随時

*日程は変更になる場合もあります。

