

教育相談だより

教育相談室 令和3年10月

生徒のみなさん、こんにちは。8月中旬以降、3年生のみなさんは進路で登校することもあったと思いますが、1・2年生はまったく登校出来ない日が続いています。そろそろエネルギーが内にたまり、発散しなくなっているいませんか。家で大声を出すことも出来ませんし、思いっきり体を動かす機会も場所もない。みなさんそれぞれ工夫してストレス発散してくれていることを願っていますが、どうしてもうつうつとして気分がずっと晴れない時は、プロの人に話を聞いてもらうのも一つのストレス解消法かとも思います。9月のカウンセリングと10月1日のカウンセリングについては担任の先生を通して申し込んでください。今月号のコラムは、人見カウンセラーからみなさんにメッセージを頂きました。(9月のカウンセリングは24日です)

◆スクールカウンセラー人見健太郎先生 10月、11月、12月来校予定

期日 10月 1日(金)、8日(金)、15日(金)
10月 22日(金)、29日(金)
11月 5日(金)、19日(金)、26日(金)
12月 3日(金)、10日(金)、17日(金)



時間 9:50~12:50

※予定です。期日の変更、時間の変更等があるかもしれません。

場所 教育相談室(1号館1F保健室の隣)

○相談したいときは

- ①担任や教育相談係に伝える。
- ②学校に電話を入れて予約する。(電話029-224-4402)

* プライバシーは守りますので、安心して利用してください。

ストレス解消について思うこと

スクールカウンセラー：人見健太郎

今、世の中は未曾有のコロナ禍という事態に遭遇し、皆さんもストレスのたまる日々かと思います。「どうやればストレス解消できますか?」としばしば尋ねられますが、「自分に心地いいこと」が一番です。ストレス解消のための心理学的アプローチは様々ありますが、自分で発見する方法が一番です。自分はいわば「思秋期」世代ですが、『鬼滅の刃』にはまってみたり、かつての片想いを若かりし頃に聴いていた音楽によって思い出すことなどが、のんびりできるものみたいです。皆さんもぜひ「ぴったり」くる何かをぜひ探してみてくださいね!