

ご入学、ご進学おめでとうございます

新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。在学生のみなさんも、進学の春ですね。春は明るい芽吹きของ時期ですが、環境も人間関係も変化することが多いため、不安や緊張が高まる季節でもあります。できるだけ生活リズムを整え、睡眠時間と食事に気を付けて、まずは体の元気を保っていきましょう。そうすることで、心のエネルギーも蓄えられていきます。

気持ちが落ち着かない、なんだかいろいろ考えてしまうというときは、相談室も利用してください。スクールカウンセラーは、いろいろな問題について一緒に話し合ったり、考えたりしていきます。

心や気持ちのこと

気持ちが落ち込む
少し一人になりたい
不安や緊張がいつもある

対人関係のこと

友達ができない
友達とうまくいかない
家族がわかってくれない

身体、健康に関すること

眠れない
食欲がない
身体のこと気がなる

学習・進路について

勉強が進まない
将来が不安
部活がうまくいかない

相談室利用時間 毎週水曜日 9:15~17:30

***もっと遅い時間の面接を希望される場合はご相談ください
昼休み、放課後なども相談室を開放しています。**

相談の予約をしたい場合は、カウンセラー浅田に直接声をかけるか、担任の先生、養護の先生などに希望の時間を伝えてください。

♪気軽に声をかけてください

小さなことでも気軽にどうぞ！静かな部屋でしばらく時間を過ごしたい、ちょっと気分を変えたいときにもどうぞ。将棋盤、トランプなどのゲームや、絵の道具などもありますよ。