

相談室だより

みなさん、こんにちは。

学校が再開して1か月ほど経ちますが、学校生活に身体と心は慣れてきましたか？

いつの間にか雨の日や暑い日が増えてきて、季節の移り変わりを感じますね。今年の夏は、感染症予防に気をつけながら、暑さを乗り切っていくことが必要になります。体調を崩さないように、今までよりも気を配って、学校生活を楽しんでいきましょう。

さて、先日のおたよりでは、休校中に心を健康に保つための方法についてお伝えしました。試してみた人もいるでしょうか？ 休校中だけではなく、心を穏やかにするのに普段から役立つ方法だと思います。今後ぜひやってみてくださいね。

今回は、スクールカウンセラーが来校する日程と予約のしかたについてお知らせします。

***** カウンセラー来校予定 *****

高校生はいろいろなことで悩んだり心配したりすることがありますよね。友人関係、勉強や進路、家族関係、身体や健康のことなどなど…。自分で解決しようと思えることは大切ですが、考えているうちにどうしたらいいかわからなくなってしまうこともあるかもしれません。そんなときはぜひ、相談室を利用してみてくださいね！ 自分以外の誰かに話をすることは気持ちの整理に役立ちます。お話をし、一緒に困っていることを考えましょう！

相談室は、ちょっとグチったりほっと一息入れたりできる場所でもあります。今まで相談室に入ることがない、カウンセラーと話したことがないという人も、気軽に来てみてくださいね♪

☆ 今 後 の 来 校 予 定 日 ☆

7月：3日(金) 10日(金) 27日(月) 31日(金)

9月：4日(金) 11日(金) 18日(金) 25日(金)

※日程は変更になることがあります。



カウンセラー来校日は月曜日か金曜日です。時間は**14:00～17:00**です。

☆ 相 談 の し か た ☆

お話したいと思ったら、**担任の先生やカウンセラー担当の先生、養護の先生などに相談希望と伝えてください。**日にちと時間を調整して相談の予約を先生が入れてくれますので、**指定された時間に相談室**(1階保健室の前の廊下を職員用トイレに向かって曲がり、突き当りの部屋)に来てくれればOKです！

***** 保護者の皆様 *****

スクールカウンセラーは保護者の方からのご相談もお聴きします。子育てやお子さんの様子でお困りのこと、ご心配がございましたら、ぜひお気軽にご相談ください。

上記の相談のしかたの手順と同様、担任の先生かカウンセラー担当の先生を通して、ご予約いただければと思います。

お電話はこちら→ 波崎高校：0479-48-0044