

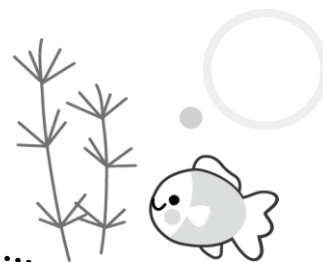
# 教育相談室だより

岡山県立笠岡工業高等学校

令和5年度 Vol. 1

令和5年5月30日(火)

新学期がスタートして2カ月が過ぎようとしています。新生活にも慣れてきたころだと思いますが、学校生活や人間関係などで悩みを抱えている人はいませんか？不安や悩みが解決しそうに無いときは、教育相談室へ相談をしてください。スクールカウンセラーによる、カウンセリングを受けることもできます。



- ・なんか言いだしにくいんだよね・・・
- ・自分で解決しないといけないんじゃないか？
- ・ダメなヤツって思われるかなあ？

こんなふうに悩むことがありますよね。

でも、思い切って誰かに話してみると、案外スッキリするかもしれませんよ！

## ☆困った時は一人で悩まずに・・・気軽に相談してみよう☆

### 向き合って話しにくい時は横並びに座ってみよう



じっと見られていると、言葉も出づらいかも。そんな時は、隣同士に座ってみると、話しやすいかもしれませんね。

### 他に人のいないところでゆっくりと



静かな個室で、ゆっくりと話ができればいいですね。誰にも聞かれたくないのなら、初めにそう言っておくのがよいと思います。

### 何か単純作業をしながら話をするのもいい



草むしりなどの単純作業をしながら話すのも緊張がほぐれてよいですよ。注意の必要な作業だと無理ですけど…。

### 先生に話したいけど、直接は言いにくい…



話すのが苦手、うまく説明できない人もいますよね。そんな場合は手紙でもいいですよ。悩みをため込まないでくださいね。

## ★スクールカウンセラーが来校されます★

國友 晴代(くにとも はるよ)先生 何年も笠工に来てくださっています。穏やかでとても話しやすい先生です。

スクールカウンセラーに悩みを相談してみませんか？

次の来校日は 6/2(金) 14時～18時です。

悩んでいること、困っていることを相談してみませんか？

希望者は担任の先生か、教育相談室長の山本浩章先生(理科)

または 保健室の坂口先生に申し出てください。

相談室はここです↓

