

教育相談室だより

岡山県立笠岡工業高等学校

教育相談室 NO.4

令和5年9月1日(金)発行

長かった夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休み明けはストレスを感じやすいときですが、悩みやしんどい気持ちをため込んでいる人はいませんか？スクールカウンセラーによるカウンセリングの予約を受け付けています。進路・勉強・友人関係等、心に引っかかっていることを誰かに話を聞いてもらうことで、気持ちが楽になると思いますよ。



～行事が多くて忙しい2学期 上手くストレスを解消しましょう～



ストレスを解消するには、お風呂等でくつろぐことや運動をして汗をかくこと、よく寝ることや誰かに相談することなどがお勧めです。その他に、歌う・掃除をする・踊る・紙に書き出す・友達やペットと過ごす・髪を切る・泣く・美味しいものを食べる（依存に注意!）・腹式呼吸...なども、効果があると言われています。自分にあつた方法を見つけ、早めにストレスを解消しましょう。

スクールカウンセラーの 國友 晴代 先生 の来校日は、

9/5 (火) の午後 (14時から18時) です。

悩んでいること、困っていること、相談してみませんか？

友人のこと、進路のこと、勉強のこと、家庭のこと…なんでも構いません。

希望者は担任、もしくは教育相談室長；山本浩章先生（理科；共通職員室）、養護；坂口先生（保健室）まで連絡をしてください。予約受付中です！！



～ カウンセラー 國友先生よりメッセージ ～

気になっていること、悩んでいることを人に聞いてもらうだけでもホッとすることがありますよね。人に話すことで、今まで気づかなかつた自分の一面に気づくこともあります。

一人で悩まず、気軽に来てくださいね。もちろん、相談の内容については、秘密を守ります。



今後のカウンセラー来校予定日

9/19 (火)	11/7 (火)	1/11 (木)
10/6 (金)	11/21 (火)	1/25 (木)
10/17 (火)	12/12 (火)	2/15 (木)
時間：14時～18時、1人1時間程度（応相談）		
対象：生徒・保護者		

相談室はここです

