# 教育相談室だより

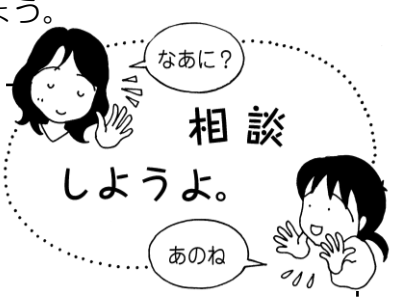
岡山県立笠岡工業高等学校
教育相談室　NO.4
令和４年９月５日(月)発行

長かった夏休みが終わり、２学期が始まりました。元々ストレスを感じやすい夏休み明けに新型コロナウイルスの感染対策も加わり、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？

そこで、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。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。**

## ～　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・友達やペットとすごす・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。自分にあった方法を見つけて、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（くにとも） 晴代（はるよ） 先生　の来校日は、

**９/６（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？**

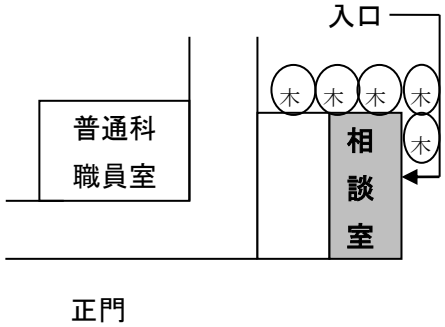
希望者は担任、もしくは教育相談室長；山本浩章先生（理科；共通職員室）、養護；坂口先生（保健室）まで連絡をしてください。予約受付中です！！

## ～　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、今まで気づかなかっ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

| | | | |
|---|---|---|---|
| ９／２１（水） | 14 時～18 時 | １２／２０（火） | 12 時～16 時 |
| １０／　７（金） | 14 時～18 時 | １／１２（木） | 14 時～18 時 |
| １０／２０（木） | 14 時～18 時 | １／２６（木） | 14 時～18 時 |
| １１／１８（金） | 14 時～18 時 | ２／１７（金） | 14 時～18 時 |
| １１／３０（水） | 14 時～18 時 | | |

相談室はここです