

相談室からのお知らせ



<援助要請ができるスキルを身に付けます>



高校生の時期は、だれにでも落ち込むことや悩むことが多くなります。勉強・部活動・人との付き合い・家族関係・アルバイトなど様々な課題にチャレンジしながら自分らしさを発見する時期です。落ち込むことや悩むことが多くなるのは自然な事です。

友達に話して楽になる場合もあるでしょう。もしかしたら、悩みを打ち明けた相手も、実は悩んでいるかもしれません。また、相談されると「解決してあげよう」と思ってしまうかもしれません。悩みながら自分らしさを発見していくプロセスを、カウンセラーと一緒に寄り添っていくこともできます。

もし、辛い気持ちを一人で抱え込んでいたら、ためらわず、相談室に話しに来てみませんか。カウンセラーに援助を求めることは、恥ずかしいことでも、誰かに何かを言われることでも、ありません。自分自身のそのままの気持ちを安心できる環境で話してみましよう。気持ちを言葉に表すことで、気持ちの整理がついていきます。焦らず、一緒に考えていきましょう。

身近な友達の変化に気づいた場合、友達を誘って一緒に相談室に来ることもできます。いつもと違う身近なサイン（・元気がない・表情が暗い・落ち着かない・反応が遅い・ひとりで過ごす時間が増える・怒りっぽい・SNS の変化・ずっとスマホやゲームをしている、など）が自分自身や友達にみられたら、相談室に来てみましょう。

養護の先生も話を聴いてくれます。まず、どんなところか見学に来ることもできます。原則金曜日に相談室は開室します。

毎週金曜日の 11時～17時まで相談を受け付けています。

場所：1階保健室の奥の相談室



予約方法：相談室直通電話 871-0319



直接カウンセラーに予約する。

保健室に来て養護教諭に予約する。