

教育相談だより

栃木県立益子芳星高等学校
令和3年度第1号

コロナウイルスの影響で、進路や将来、勉強、部活動、自分や家族の健康。さまざまな不安や悩みを抱えている人がたくさんいると思います。感染症の脅威は、私たちに不安やストレス、不眠など、こころやからだに様々な変化を起こしやすくなります。



悩みがあるときはSCに相談してみませんか



SCとは・・・

スクールカウンセラーとは、専門的な知識を用いて、みなさんをサポートしたり、心のケアを行ったりする専門家です。

1学期のSC来校日（※変更の可能性あります。）

日程	時間
6月 8日（火）	1日
6月15日（火）	1日
6月22日（火）	1日
7月13日（火）	1日

○相談時間

1日 9:00～16:00

午前 9:00～12:00

○場所 相談室2（2階東連絡通路）

○対象 生徒・保護者

○申込み方法

担任または教育相談係に申込みしてください。



今年度の教育相談係です。

野中美穂子〔3年2組副担〕

今井 京子〔2年3組副担〕

出井 悠〔1年4組担任〕

山田 明子〔養護教諭〕

気軽に声をかけてください。

※相談の予約等を受付します。

積極的にSCを活用しましょう。

一番大切なのは、自分が安心して話せる人、信頼できる人に打ち明けてみることです。担任の先生や副担任の先生、部活動の顧問の先生、友人、家族など、自分が話しやすい人にも話してみてください。



お願い



昨年度から続くコロナウイルスの影響で、長い自粛生活が続いていてまだまだ終わりが見えません。このような生活にみなさんも大きなストレスを抱えていると思います。コロナ渦で変わった学校生活や友人関係、将来のこと、具体的な進路決定についてなど悩みはつきないと思います。

このような時期だからこそ、どんな不安や悩みの内容であっても大丈夫です。話せる人に自分の心の内を打ち明けてみてください。言葉にすることで自分の心の整理ができたり、心が軽くなったりすることがあります。自分ではどうしたらいいかわからないことも、他の人からアドバイスをもらったり、一緒に考えたりすることで、心の健康を保つことができます。

相談室の様子



相談室の中の様子です。窓は開放し、机は透明シートで仕切られているので、安心して相談することができます。入るときは、入口で手の消毒をしてから入りましょう。

