



教育相談だよ

平成30年9月 小山城南高校 教育相談係

クラス掲示用



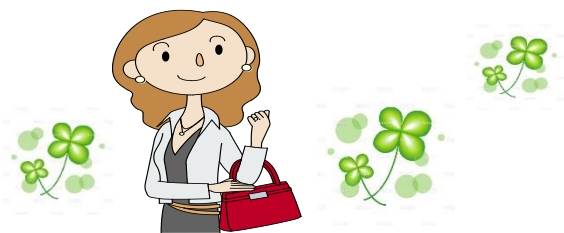
2学期のカウンセラーの先生の来校予定日をお知らせします。

相談を希望する人は、担任の先生もしくは教育相談係に声をかけてください。

◎教育相談係◎ 平野(養護)、田名網(英語)、狐塚(芸術)、渋谷(国語)
大嶋(国語・1学年)、荻野(地歴公民・2学年)、橋本(英語・3学年)

キャリアカウンセラー

藤田美江(ふじたよしえ)先生



カウンセリングの場所は、保健室隣の相談室です。

《2学期の来校日》

9月 11日(火)

10月16日(火)

11月13日(火)

12月11日(火)



「**HSP**」について ～頑張りがすぎたり無理をしすぎたりしていませんか？～



※参考：「敏感すぎて生きづらい人の明日からラクになれる本」著者：長沼睦雄（永岡書店）より
アメリカの心理学者、エレン・N・アーロン博士が見つけたのが「HSP」という概念。HSPとは、「Highly Sensitive Person」の略で「とても敏感な人」の意味です。HSPは社会全体の人の20%ほど存在します。クヨクヨしやすい・人の気分や感情に左右されやすい・他人にどう思われているかが気になって仕方がない・私はダメな人間と…自分を責めてしまうのがHSPの特徴です。

人の気分や感情に左右される

友達が不機嫌そうなそぶりを見せると、ドキドキしたりいつの間にか悲しくなってしまうたり・・・

他人にどう思われているかが

気になって仕方がない

嫌われているかも・馬鹿にされているかもなどと考えやすく、いつも相手に合わせてしまう



自分はダメな人間だ・・・と自分を責めてしまう

何かトラブルがあると「自分のせいかも」と自分をすぐ責めてしまったり。色々考えすぎて、いつも人の顔色をうかがってしまう



2学期は特に気

温の変化なども

あり、いつも以上

に体が疲れやすく

なります。長い2学期を乗り越えるために大切なのは・・・

「まだ頑張れると思ったときこそ、休息をとる」です！！