



教育相談だより

クラス掲示用

平成28年4月号 小山城南高校 教育相談係



今年も城南高校には2名のカウンセラーの先生が来校します。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)、宮原(保健体育)、池田(芸術)、荒井(家庭)、橋本(英語)、中澤(英語)、大木(数学)

◎場所：教育相談室(保健室の隣にあります。)



スクールカウンセラー

小牧 明広 先生

「どんな話でも相談にのります!!」

1学期の来校予定日

4月	21日(木)
5月	13日(金)
6月	10日(金)・17日(金)
7月	1日(金)



キャリアカウンセラー

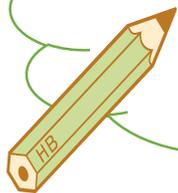
藤田 美恵 先生

「進路への不安、人間関係…
話して楽になってくださいね」

1学期の来校予定日

5月	31日(火)
6月	14日(火)・21日(火)
8月	22日(月)

気持ちを書き出して、
自分をうけにする



環境が変わる4月。特にこの時期は誰でもストレスがどんどん溜まっていきます。例えば、人と話すことでストレスが発散できたとしても、家に戻って一人になると、「つい、あんなことを言っちゃったけど悪かったかな」「誰かに言いふらしたりしないだろうか」などと別の心配がうまれてりませんか？

※PHPスペシャル「いつも素敵な人がやっているためこまない習慣」参照

「…そうか。自分は、**いりしてしんどかったんだ…!**」に気づくことが大切。

とはいえ、[今の気持ちを思いついた言葉で表す]から始めてみましょう。

「しんどい」「困っている」など「たった今言いたいぐち」をそのまま書き出してみるだけですが、この作業が本当にビックリするくらい、自分をうけにさせてくれます!!

もし、苦手な人とつきあわなくてはならないことが「いりしてしんどい」の正体なら「どうしてその人が苦手なのか」を書くと、より自分の気持ちがハッキリしてきます。その後はもう自分に問いかけるだけ。このままいりしたままでいたい? いたくない? ?じゃあやっぱりいりたくない! それでいいんです!

