

# 相談室だより



埼玉県立上尾橋高校

令和4年 4月 12日

上尾橋高校のみなさん、ご進級・ご入学おめでとうございます。

新しい環境に、どんな気持ちでいますか？

ドキドキ不安だったり、期待が高まったり、気分も新しくがんばってみようかなと思ったり、大丈夫かなと心配になったり…いろいろだと思います。

相談室では皆さんの困りごとや悩み、不安と向き合うためのお手伝いをします。

でも、相談に行こうかなと思っても、どんな人がいるのか、どんな話を聞いてもらえるのか気になりますよね。

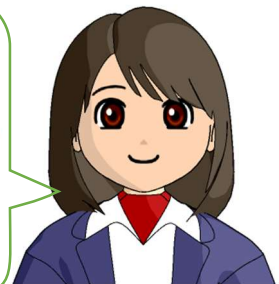
この相談室だよりでは、相談室についてご紹介します。

## はじめまして

スクールカウンセラーの川久保純子です。

高校生の時期はいろいろなことに思い悩む時期です。でも、そのぶん大きく成長できる時期でもあります。自分自身や他人を理解することや、問題を解決する力を伸ばすことは、これからの皆さんの人生に大きく役立ちます。

そんなお手伝いがしたくてスクールカウンセラーになりました。



## どんな相談ができるの？

どうしたらいいかわからない、自分一人では解決できそうにない、

ちょっと誰かに話を聞いてもらいたい…

相談室ではどんな話でも聞きます。安心して、困ったときは気軽に相談にきてくださいね。

OK!



自分自身について…

友達関係…

家族のこと…

気持ちがしずむ…

将来について…

学校のこと…



## 相談室では何ができるの？

まずお話を聞かせてもらってから、どうしたらいいか一緒に考えていきます。

悩んでいるときはとてもしんどいものです。不安やストレスでいっぱいになると、頭の中を整理することもむずかしくなり、ゴチャゴチャになって考えがうまくできなくなりがちです。

また、ネガティブな考えに傾きがちです。

不安やストレスを軽くするために、気持ちを軽くする考え方のヒントやリラックス法をアドバイスしたり、一緒に練習したりすることもあります。

## 相談したいときは？

担任の先生や保健室の先生に、スクールカウンセラーに相談したいと伝えてください。

相談できる日・時間の予定を組んで、お知らせします。

予定の日時になったら、相談室にきてください。

### 保護者の方へ

ご進級・ご入学おめでとうございます。

新しい生活にご期待やご不安が行き来するのは、お子さま同様、保護者の方も同じかと思えます。

相談室は保護者の方もご利用になれます。

お子さまについて気になることやお困りのことがあれば、どうぞご相談ください。

<ご利用方法>

担任か保健室にご連絡ください。

☎ 048-725-3725

### スクールカウンセラー来校日

4月12日(火)、4月26日(火)

5月17日(火)

10:40~16:00