

スクールカウンセラーだよ！ 令和6年 12月



皆さん、お久しぶりです。スクールカウンセラーの 剣持 由美子です。

2学期ももう終わり、冬休みになります。寒い毎日が続くと、こころも身体も疲れると思いますので、冬休み中にいっぱい元気をためてくださいね。3学期に元気な皆さんと会えるのを楽しみにしています。

☆ストレスと上手に付き合おう☆

ストレスとは… こころや身体が何かに影響されている状態のこと

「ストレス」と聞くと、みなさんどんなイメージがわくでしょう？

ストレスは悪いものだと思う人が多いかもしれませんが、

ストレスは悪いものだけではありません。

夢や目標など、自分が「がんばろう!」と思えるものは、「良いストレス」です。

ただ、いやな気持ちになったり、自分がつらくなるストレスは、「悪いストレス」です。



「悪いストレス」がたまると…

○イライラしたり、怒りっぽくなる

○急に泣きたくなったり、泣いてしまう

○気持ちが落ち込んで、やる気がなくなる といった「こころのサイン」が出てきます

そんな「こころのサイン」を感じたら、一人でガマンしないで、友だちや先生、家族に話してみよう！ 少しスッキリするかもしれませんよ。

カウンセラーに話をしてみたいな、という人は、
まず担任の先生か、養護の先生、教育相談係の先生に伝えてください。

<3学期の SC 来校予定>

1月 8日 2月 5日 3月 5日



相談室利用にあたっての注意点

SCとの面談は 予約制 です

SC(スクールカウンセラー)に相談したいことがあったら、担任の先生、保健室の先生、相談係の先生、顧問の先生…誰でもいいので、身近な先生に申し出てください。

相談内容については話さなくてOK。「SC面談を希望します」とだけ、伝えてください。

その② ・面談のため出席できなかった授業は、欠課になりません(公欠扱い とします)。

授業をサボりたくて相談室を利用することはNG!ですが、

気軽に相談室を利用してください。

曜日 水曜日

場所：教育相談室(2F多目的室 隣)

✿保護者からのご相談も受け付けております。お子さんの事でご心配なことがありましたら、どうぞ遠慮なく相談にいらしてください。一緒に考え、サポートさせていただきたいと思っております。

ご希望の際は、担任の先生を通して申し込むか、教育相談担当まで、お電話ください。

館林商工高等学校:(0276-84-4731)