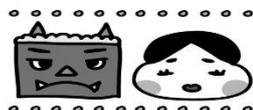


## カウンセリングルーム



だより

カウンセラーは月曜・金曜におります。

保護者の方もお気軽にどうぞ。

電話相談もできますので、まずはご連絡ください。

TEL027(352)3460(事務室)



## しなやかな心の育て方

今年は暖冬ようです。そう言われてみれば、例年よりも寒さが緩やかな気がします。ただ、風邪やインフルエンザは流行っていますので、体調に気をつけて残りの3学期を乗り切っていけるといいと思います。



「年を取ると頭が固くなる」というような言い方で、大人になると行動や考え方、気持ちなどが変えにくいことを言い表すことがあります。実際には年齢(経験)という「実績」が、先を予想する良い判断材料になる場合が多いのですが、「これはこういう風になる(に決まっている)」と、つい決めつけてしまい、選択や判断に偏りが生まれることもあります。

では、10代の皆さんはどうでしょう。大人の場合と異なり、「年齢(経験)という実績が少ないことから生じる少ない選択肢からの決めつけ」に陥ることがあるかもしれません。あるいは未知の領域への不安から、「もう無理」と考えることを中断することもあるかもしれません。



過去の実績から選択肢(方向性)を選ぶことが難しいときには、まずは「**自分にとってのゴールは何か**」を考えてみましょう。「こうなるはず」ではなく、「**どうなりたいか**」です。ゴールが見えたら、今いるスタート地点とゴールをつなぐ道のりがぼんやりとでも見えてきます。さて、まずは一歩。ゴールに近づくための選択肢(方向性)は見えましたか?

「固い頭」になる前に。ぜひ色々なことにチャレンジしてみてください。そして、困ったときには立ち止まって深呼吸。周りを見渡してHELPを出すのもよし、「ゴール」を再確認するのもよし。色々な可能性を見つけられる「しなやかな心」を育てましょう。



## 【カウンセリングの申し込み方法】

事前に予約をしてください

1. 担任や養護の先生（関口裕先生・横手先生）、教育相談担当の先生を通して申し込んでください。
2. 月曜と金曜はスクールカウンセラーが1階の相談室にいます。カウンセラーに直接申し込みもできます。お気軽に声をかけてください。
3. 予約優先ですが、予約が空いていれば当日でもお受けできます。まずは先生、カウンセラーに確認をしてください。
4. 保護者の方は電話で申し込みができます。月・金曜はカウンセラーまで、他の曜日は担任、養護、教育相談担当までご連絡ください。

【連絡先】 TEL：027（352）3460（健大高崎高校）

【開室日時】 月曜日・金曜日 10：15～17：00

【相談場所】 教育相談室（本館1階 保健室前）

