

カウンセリングルーム だより

スクールカウンセラー 岡田 節子
教育相談室担当 石田 智子



カウンセラーは月曜と金曜にいます。
保護者の方もお気軽にどうぞ。電話相談もできますので、まずご連絡ください。



手塚治虫氏自画像より引用

「人を信じよ、しかし、その百倍も自らを信じよ」
「物語はここから始まるのだ」

～漫画家 手塚治虫さんのことばから～

1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。2、3年生のみなさん、進級おめでとうございます。保護者の皆さまもおめでとうございます。

春休みはいかがでしたか。新しい4月が始まりました。

1年生は慣れない中で一生懸命新しい高校生活を始めようと奮闘していることでしょう。2、3年生も学年が上がり、周囲の変化を見渡しながら自分の足元を確認している最中なのではないでしょうか。

改めましてみなさんおめでとうございます。

昨年に引き続き、コロナ禍の影響で行動が制限された中でのスタートです。思うようにできず焦ったり不安に思うこともあるかと思います。まずは、大きく深呼吸、そして周りを見てください。自信が持てないときは自分だけがうまくいっていないような錯覚に陥りやすいのですが、案外周りも似たり寄ったりです。そして、自分の生活リズムをしっかりと作っていきましょう。朝起きる、夜寝る時間などのリズムが整ってくると体も心もずいぶん楽になっていきます。



ブッダ1巻潮漫画文庫

「鉄腕アトム」「ブラック・ジャック」「火の鳥」「ブッダ」などで有名な漫画家の手塚治虫さんのことばを冒頭に引用させていただきました。

自分を信じて、始まった自分の物語を楽しんでください。



ブラックジャック手塚治虫文庫全集

まずは「はじめの一步」から。ですが、自転車のこぎ始めのように最初の一歩は結構重たいものです。うまく進めない・困ったと思ったら気軽に相談してください。皆さんが安心して自分の「一歩」が歩めるお手伝いができればうれしいです。1年間、どうぞよろしくお願いいたします。

(スクールカウンセラー岡田)



生徒や保護者の皆さまへ

悩みや不安は小さいうちにご相談ください



【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。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。まずは確認してみてください。

【保護者の皆さまへ】

保護者の方は電話でのお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。

☎：027（352）3460（健大高崎高校 事務室）

【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）

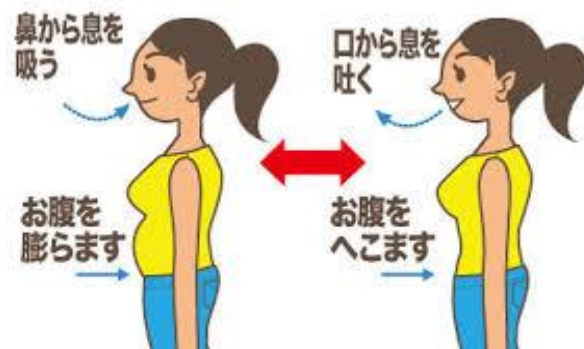


誰かに話すことだけでも気分が少し軽くなります。お気軽にお越しください。

気持ちを切り替えたい時に…



散歩で気分転換♪



不安や焦り、イライラを感じたときは腹式呼吸を
息を吸うときはおなかを膨らませて
吐くときはおなかをへこませる（10回を目安に）