

2023年12月 学生相談室だより

ストレスが重なっているとき、物事が思いどおりに進まないときなど、誰でもこころの調子を崩すことがあります。

あなたの友達の様子が以前と少し違ったり、何だか調子が悪そうに見えることはないでしょうか？

元気をなくしている、イライラしやすい、一人になりたがる、お休みが増えている、など心配になったら力になってあげたいですね。そんなとき、友達だからこそできるサポートがあります。

悩んでいる気持ちを人に伝えるのは、勇気がいることです。あなたの方から声をかけて、つらい気持ちを話せるだけでも、ずいぶん楽になることがあります。その際は、友達が安心して話せるためにも、無理に聞き出そうとしたり、意見を押し付けることは避けていただきたいと思います。

話を聞いてみた結果、あなたの力だけでは友達のつらい状況を変えられないと感じたら、自分たちだけで解決しようと頑張らないで、友達自身が家族や先生など周囲の人の助けを求めることをサポートしてあげることも可能です。

友達が心細いと感じていたら、一緒に先生に話しに行く、一緒に学生相談室に行ってみるのも良いでしょう。

まずは立ち話程度でも大丈夫ですので、何かありましたら学生相談室に一度足を運んでみてください。

スクールカウンセラー 池田

学生相談室からのお知らせ

12月の開室日は、お昼休みに「学生参加型プチセミナー」を開催します。
みなさまのご参加をお待ちしております！



12月のカウンセリング日程

8日(金)・15日(金)

※時間は、すべての日程で10:30~16:20です。

相談・カウンセリングのご予約

予約フォームからお申し込みください。

Google Classroom ▶ 在校生掲示板

学校HP ▶ 訪問者別メニュー ▶ 在校生の方へ

