



令和5年4月10日 伊勢崎清明高等学校
スクールカウンセラー 臨床心理士 公認心理師 小池順子

教育相談だより



スクールカウンセラーの小池です。
清明は8年目となります。
月2,3回 来ています。



どんな様子かな・・・

『新しく始まる時』は、いろいろなことが気になります。自分のこと、周りのこと…。
学校生活、友達関係、クラス、勉強、課題、これからの進路。上手く過ごせるか、体調は大丈夫か。
期待、楽しい気持ち、心配、不安な気持ちなどで、ぐるぐるしやすいです。

自分が持っている力

人には適応する力もあります。一日一日過ごしていくと、様子がわかり、見通しが立つようになります。
少しずつ落ち着き、慣れていく力も持っています。しばらくは緊張がありますが、自分のペースでOK。
気分転換、食べる、寝る、心身を休める時間も大事に。 自分の回復力、適応力が働いてくれます。

どんな自分で過ごそうか

どんな自分で過ごしていきたいでしょうか。このままで、少し変えてみたい、様子を見てから等々OK。
うまくいく時、悩む時もあります。いろいろな試しながら、練習、失敗あり。少しずつなりたい自分に。
間違ふことも、分からないこともあります。確認、教え合う、ごめん！と修正する。お互いに練習です。

【相談日】

4月19(水)、28(金)
5月17(水)、22(月)
6月12(月)、22(木)、26(月)
7月14(金)、19(水)

お知らせ



先生に「予約を入れて下さい」と伝えると、
日時が設定されます。
プライバシーは守られます。

例：自分のこと、友達のこと、家族のこと、気になっていること。

：イライラ、集中できない、夜考える、眠れない、朝が辛い、体調が良くない、食欲がない、食べすぎる。
：人間関係が苦手、人目が気になる。

→ どんな気持ちがあいづつあってもOKです。「相談」を上手く使っていきましょう。

* 公的な相談窓口：24時間子供 SOS ダイヤル ☎ 0120-0-^{なやみいおう}78310(無料)