

# せせらぎ

神戸第一高等学校  
スクールカウンセラー便り  
2021年4月  
大西・武藤

## フレッシュに！

令和3年度がはじまりました。皆さまご入学、ご進級おめでとうございます。今年度の相談室を担当します大西、武藤です。新しいクラス、新しい先生、友達。毎日が発見の連続ですね。神戸第一高校は多くのコースからなり、生徒の皆さんそれぞれに今年の目標、高校生活での目標があると思います。今のフレッシュな気持ちを大切に、今年度を過ごせるといいですね。



## 脳内のひとりごと

皆さんは毎日頭の中でひとりごと、どのくらい言っていると思いますか？  
「ラッキー」「やばー」「ねむいなあ」「めっちゃ楽しい」などなど。そして結構な文章も！  
これは人間が他の動物より脳を発達させ、考えることで身を守るようになった結果といわれています。

さて、では脳内のひとりごと・・・一日あたり・・・**数万回！**といわれています。

毎日、登下校の間、学校で、家で、どんなひとりごとがありますか？  
ネガティブなひとりごとが多いときは「でも自分よくやった」「まあ、いいよ」など自分を元気づける声掛けにチャレンジしてみましょう♪

## 開室日・利用方法

基本的に予約制です。相談時間は1回50分です。今年度は金曜日を中心に開室します。ご利用希望の際は下記の用紙を保健室に提出するか、伝えやすい先生に連絡して下さい。

### 5・6・7月の相談日

5月：7日、14日、21日、28日

6月：2日、11日、25日 7月：16日



----- 切り取り線 -----

## スクールカウンセラー相談申し込み書

年 組 番 名前（ ） 本人・保護者

希望日時 月 日

提出 保健室