

せせらぎ

神戸第一高等学校
スクールカウンセラー通信
2023年 第4号
武藤・大西

新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。

1人の時間を有意義に過ごそう

学校という狭い集団の中では決まった人と交流するしかないため気の合う人がいないことがあります。無理をして周囲に合わせすぎると大きなストレスをためてしまいます。同調圧力から解放され、のびのびとした気持ちで過ごしましょう。一人の時間に読書をしたり、自分自身を見つめて対話することで「自分」を確立することができます。そして、進学したり社会に出た時に「自分」と気の合う仲間に出会えるものです。



相談室の開室日・利用方法

基本的に予約制、1回50分です。今年度は金曜日を中心に開室しています。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。

1月・2月・3月の相談日

1月・・・16日(月) 27日(金)
2月・・・3日(金) 17日(金) 24日(金)
3月・・・10日(金)



.....きりとり.....

スクールカウンセラー相談申込書

年 組 番 名前()本人・保護者

希望日時 月 日 ()

提出は保健室まで