

頑張りすぎているあなたへ 心が風邪をひきそうになっているあなたへ



「全てを完璧にこなそうとしなくていいです」

秋が深まるこの時期、体調を壊したり、心が風邪をひいてしまったりする人が急増します。でも体調を壊したり心が風邪をひいてしまっただけで当たり前。人間なんですから……。少し不調を感じたときに休養のサインなんです。無理をしすぎずに少し休憩してください。

心や体のバランスを崩していませんか？

朝夕すっかり涼しくなりました。空も高く感じられます。秋ですね。学園祭も近づいてきました。少し慌ただしくなってきましたね。いつもとちょっと違う生活で、心や体のバランスを崩してしまう時期です。

- 人付き合いや、自分の生き方で壁にぶつかっていませんか？
- 立ち止まって考えなくてはならない問題はありますか？



人は生きていく中で様々な悩み事や、不安に出会うことがあります。

そんなときに、自分の考えや迷ったりしていることを誰かに話すだけでも、気が楽になったり、気持ちが整理されたりしていくものです。「こんなことを相談したって…」「何をどう話せばいいかわからない…」とひとりで悩まずに、利用してもらえる場所、それが教育相談部のカウンセリングです。



中央高校にはスクールカウンセラーがきています。

生徒のみなさん、あまり負担に考えず、カウンセリングを受けてみませんか？校舎3階のカウンセリングルーム(静かな個室で、教室の1/4くらい大きさ)というプライバシーの守られた環境の中で、生徒のみなさんの生活上の問題や悩みの相談に応じます。担任の先生や年次の先生、教育相談係の先生に「カウンセリングを受けたい。」と尝试してみてください。



カウンセリングとは・・・

- ① カウンセラーにゆっくり時間をかけて話を聞いてもらいます。
生徒は話したくないことは無理して話さなくてもいいです。(1時間近くも自分の話を聞いてくれる人は普段の生活にはいないので貴重な時間)。
- ② カウンセラーに話を聞いてもらうなかで、自分の考えが整理され、自分を客観的にみられるので、自分で自分の問題に気づくことができるようになります。
- ③ カウンセラーによるところを癒すセラピー的な働きかけ(考え方の修正、行動の提案、行動が褒められる等)で、心が元気になりさらに解決策が見つかったり、気にならなくなったりします。

スクールカウンセラー

後期

来校日決定

	百瀬裕三先生 	高崎真理先生 
時間	11:30 ~ 19:15	10:30 ~ 18:15
10月	12日(木) 19日(木) 26日(木)	10日(火) 24日(火) 31日(火)
11月	2日(木) 9日(木) 16日(木)	6日(月) 14日(火) 21日(火)
12月	7日(木) 14日(木)	5日(火) 19日(火)
1月	11日(木) 25日(木)	16日(火) 30日(火)
2月	1日(木)	2日(火)

英和大学大学院相談スタッフのみなさん、ありがとうございました

英和大学の相談スタッフの臨床心理実習が終了しました。相談スタッフのみなさんからメッセージをいただきました。

石原慎也さん

短い期間ではございましたが、とても暖かく迎えて下さって関わっていただき誠にありがとうございました。特にいろいろなお話をしてくださった生徒の皆様方、本当にありがとうございました。今回の実習の出会いに感謝。皆様方も目標に向かって頑張ってください。

檜山葉行さん

短い間でしたが、みなさんのいろいろなお話を聴かせてくれて、一生懸命な姿を学ばせてくれて、ありがとうございました。

清水さやかさん

短い間でしたが皆さんとお話することができてとても楽しかったです。実習を通して、生徒の皆さんが真剣に授業を受ける様子や部活動に打ち込む姿を見させていただき、とても良い刺激を受けました。

石井郁夏さん

短い間でしたが、みなさんとお話したり授業に参加したりできて楽しかったです。ありがとうございました。体調に気を付けてお過ごしください。

小林千夏さん

短い期間でしたが、ありがとうございました。授業におじゃましたり、休み時間に皆さんとお話しする中で、たくさんのお話を学ばせていただきました。これからも、元気に学校生活を過ごしてください。