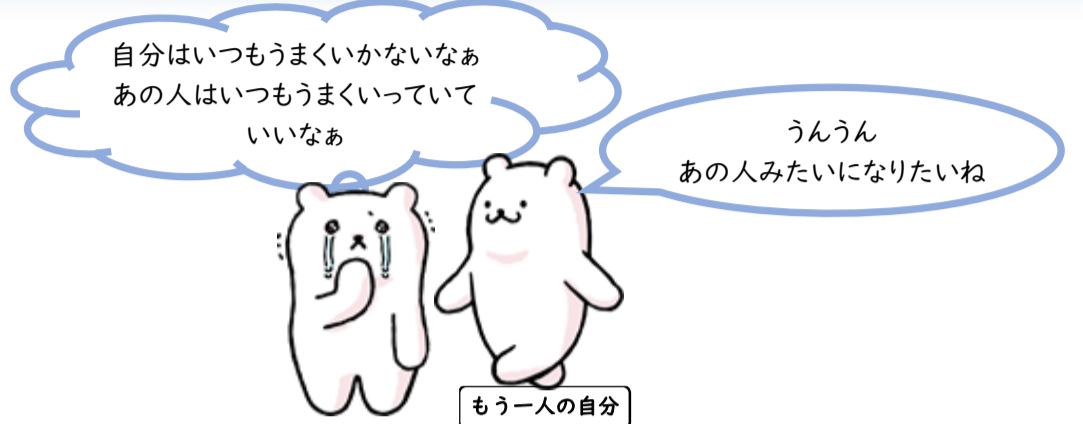




もう一人の自分

みなさんは毎日前向きに過ごせていますか？

普段から頑張っている人ほどダメな自分を許せなかったり、早く前を向かなきゃと焦ってしまったり、ネガティブなことを考える自分を責めてしまいがちです。ですが、そんなときには自分を責めるのではなく、『もう一人の自分』から「気持ちを素直に認める言葉」や「寄り添う言葉」をかけてあげましょう。



もう一人の自分

傷ついている自分に寄り添ってあげて、悲しみや苦しみを感じることはとても大切なことです。「そんな気持ちになるのは無理ないよね。」と自分の感情を認めていきましょう。傷つき、ネガティブになっている自分を認め、受け入れていく。痛みを感じて受け入れていくことが、未来へ踏み出す第一歩になるのです。

どんな感情を抱いた場合でも、自分を否定したり責めたりしないでいいんだよ。そして、同時に矛盾した気持ちを持っていいんだよ。



でもね、ネガティブな感情を人前で言葉に出すと、それを聞いて傷ついたり、嫌な気持ちになったりする人が周りにもいるかもしれないよ。自分の価値を下げないように、よく考えて行動しようね。

落ち込むだけ落ち込んだら、あとは浮上するのみ。うまくいっているように見えるお友達も、見えないところで努力しているかもしれないよ。自分のダメだったところは直して、新しい自分に変わっていきよう！



生徒の皆さんが学校外の専門の相談員に匿名で相談できる『名前を明かさず報告相談できるアプリ STANDBY』というSNS相談ツールもあります。アクセスコードが欲しい人は元気ルーム入口の封筒➡をご自由にお持ちください。



可愛い色の封筒がたくさんあるよ。好きな色の封筒を持って行ってね

<令和6年度 スクールカウンセラーの来校予定日>

1 学期	2 学期	3 学期
4月24日(水)	9月2日(月)	1月20日(月)
5月8日(水)	9月18日(水)	1月29日(水)
5月27日(月)	10月28日(月)	おしらせ
6月10日(月)	11月13日(水)	日程が近づく と予約が取れない こともあります。 ご予約はお早めに...
7月3日(水)	12月9日(月)	



<本校のスクールカウンセリング 予約の取り方>

- 教育相談担当教員や担任の先生、保健室など、あなたが話しやすいと思う先生に「カウンセリングを受けたい」と伝え、予約をとってください。相談内容を伝える必要はありません。
- 時間帯は授業時間と同じ、チャイムからチャイムまでの50分間です。料金は発生しません。授業担当の先生には「保健室に行ってきます」と伝え、不在になる旨が必ず伝わるようにしてください。授業の扱いは『欠課』となります。
- カウンセラーには守秘義務があります。これまで話せなかったことを安心して話すことができます。話の内容が命に関わることや、法律に関わる場合など、守秘義務が守れないこともあります。その際には、必ず事前に皆さんと相談します。カウンセラーが皆さんに無断で先生達に伝えたりはしません。
- 保護者の方もご相談いただけます。お子様のことでお悩みのことなどございましたら、お気軽に教育相談担当教員や担任、養護教諭へご連絡ください。ご予約を取らせていただきます。(Tel 0568-92-9000)

【教育相談担当教員】

1年生担当=稲垣・林律 2年生担当=篠田・太田 3年生担当=杉本・山田麻

この『相談だより』は、本校ホームページでも読むことができます。
高蔵寺高校ホーム>お知らせ>相談だより