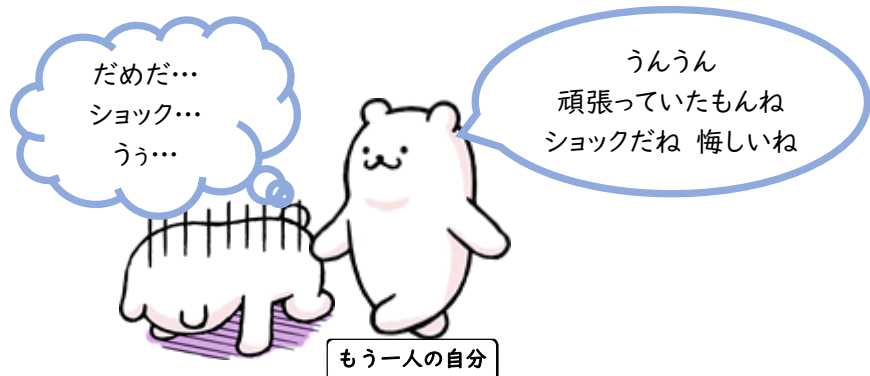
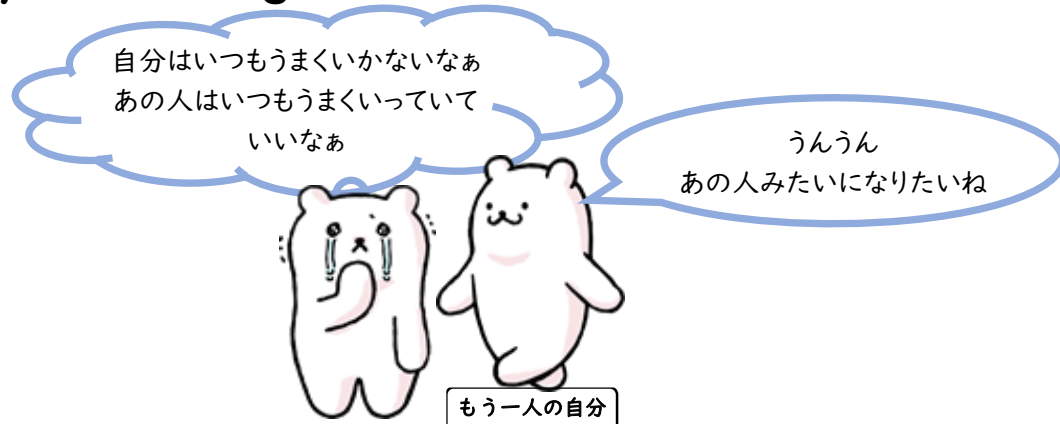


自分の感情を受け入れよう！

Accept your feelings.



もう一人の自分



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。

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たいんだよ。



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相談室入口横にある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

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...

お知らせ



1 学期のスクールカウンセリング日程

1 回目：5 月 9 日（金）
2 回目：6 月 6 日（金）
3 回目：6 月 27 日（金）
4 回目：7 月 11 日（金）

【教育相談担当教員】

1 年生担当＝太田・林律
2 年生担当＝稲垣・林律
3 年生担当＝篠田・杉本

＜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、保健室の先生など、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」などと伝え、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。

＜保護者の方へ＞

- 保護者の方もカウンセラーに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）
- なお、スクールカウンセリングは生徒優先となりますので、保護者の方とカウンセラーとで次の約束をされている場合でも、大変申し訳ありませんが、生徒の緊急案件が生じた場合はそちらを優先させていただきます。その際にはご連絡させていただきますが、何卒ご理解ご了承ください。