

自分の感情を受け入れよう！

Accept your feelings.



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こう！



日程が近づくとも予約が取れないこともあります。ご予約はお早めに...

今年度のスクールカウンセラー来校日

6月12日(金)	10月23日(金)
6月26日(金)	11月17日(火)
7月10日(金)	12月15日(火)
9月11日(金)	1月26日(火)
9月25日(金)	



「大した悩みじゃないんだけど」「こんなこと相談したらおかしいかな」ではなく「ちょっと聞いてほしい」のスタンスでいいです。いつでも声をかけてくださいね。



【教育相談担当教員】

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

<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」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。お子様のご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。予約をお取りします。(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回の約束をされている場合でも、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く場合がございます。
- 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。