



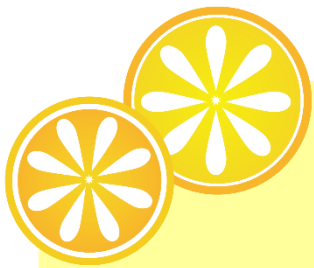
高蔵寺高校

相談だより

第4号 令和元年7月1日



1学期も残すところあと1ヶ月となりました。毎日暑いですね。栄養のある食事は摂れていますか？夜はぐっすりと眠れていますか？私たちの身体は食べ物から出来ています。そして身体と心はつながっています。生活習慣を整え、心身共に健康に、暑い夏を乗り切りましょう。



<毎日を笑顔で過ごすために・・・>

あなたは、困ったときや辛いとき、人に「助けて」と言えますか？

おそらく多くの人が「心配をかけたくない」「真剣に取り組ってもらえない」「楽しい雰囲気乱したくない」などといった理由から、身近な人への相談にはためらいをもつのではないのでしょうか。

また、教員やスクールカウンセラー、場合によっては医療機関などの専門家への相談は敷居が高いと感じてしまうかもしれませんね。ですが、SOSを出したり、相談したりすることに対して、自分で自分にストップをかけてしまうのはやめましょう。

人に「助けて」とSOSを出したり、相談が出来る能力を『**援助希求力**』といいます。

「人間は誰かに依存せずに生きていくことなどできない」のです。そして、

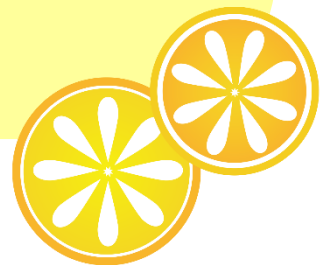
「自立ということは、依存を排除することではなく、必要な依存を受け入れ、自分がどれほど依存しているかを自覚し、感謝していること」をいいます。

「依存を排して自立を急ぐ人は、自立ではなく孤立になってしまう（河合隼雄）」のです。

一人で頑張りすぎてしまう人は、人に頼ることを覚えましょう。自分を「孤立」させてしまわないために。

そして、もし近くの人困っていたらぜひ、優しく声を掛けてあげてください。

その人を「孤立」させてしまわないために。



<相談室から約束ごと・お願い>

- ◆相談の予約は前もって教育相談担当の先生や担任の先生に伝えておくスムーズです。
- ◆生徒の皆さんは直接カウンセラーの近藤先生に申し込んでもかまいません。
- ◆カウンセラーには聞いた話を秘密にする義務(守秘義務)がありますが、話の内容が命に関わることや、法律に関わる場合(義務の限界)には守れないこともあります。



<教育相談担当教員>

東畑・山田・桑山・篠田

スクールカウンセラー
来校予定日

7月10日(水)

9月25日(水)

