

# 相談室だより

教育相談部

新学期がスタートして約1ヶ月半、中間考査も終わり、みなさん、ホッとしているところでしょうか？  
5月は、身体や心の疲れが出やすい時期です。友人のこと、クラスのこと、勉強のこと、部活動のこと、進路のこと、家庭のこと…悩んでいませんか？  
モヤモヤして気持ちもだるく、落ち込んだり、不安定なことはありませんか？  
そんな時は、誰かに話を聞いてもらうと、ずっと楽になり、気持ちの整理ができることもあります。  
友だちに相談する以外にも、学校には『教育相談室』があります。  
どうぞ、気軽におしゃべりに来てください。

☆ 教育相談室 ☆ (一般棟 1F 事務室向かい)  
日時: 月曜～金曜(下記スクールカウンセラー勤務日以外) 昼休み・放課後など  
担当: 教育相談部 佐藤 みき

また、「どこへ」「誰に」相談したらよいかわからない場合も、こちらで適切な場所や、担当者につなぐこともできます。

☆スクールカウンセラーも、週2回 来校しています。【裏面カレンダー参照】  
日時: 月曜日/水曜日 12:45～16:45 ( 昼休み / 5・6校時 / 放課後 )  
授業中にカウンセリングが入る場合は、公欠扱いになり、欠席にはなりません。  
申し込み: 教育相談室に来て予約して下さい。  
当日でも予約が開いていればカウンセリングが受けられます。  
または、保健室からでも予約できますよ。

高校生活には慣れたけど、中学校の時とは違うことが多くて…  
なんとなくやる気が出ないんです…、朝起きられないんです…



1年生

最近、いろいろと悩んでしまって…  
友達とか、家族のこと、あと部活のこととか…なんだか夜、眠れないです。



2年生

進路のことで親と意見が合わないし、何をしたいのかわかってもよく分からなくて…、イライラすることが多いんです…

3年生



☆ スクールカウンセラー 遠藤紗貴子(えんどうさきこ) 先生より☆

今年度も清陵情報高校のスクールカウンセリングを担当する心理師の 遠藤紗貴子 です。  
高校生は、心も身体も子どもから大人に成長する激動の時期です。  
だれでも精神的に不安定になりやすいと言われています。  
何かに困った時、「自分だけ？」と不安になったり、怖がったりせず、周囲の大人に上手に頼ってみて下さい。  
秘密にしたいことがあるときは、相談室をぜひ利用してみてください。