

## スクールカウンセラー便り

2019年1月18日

岩出山高校スクールカウンセラー 三塚寛子

みなさん、こんにちは。この冬は今のところ、例年より雪が少ない冬になっていますね。ただ、寒さは本番。寒い日が続く、風邪やインフルエンザも流行ってきていますが、元気に過ごしていますか？

気づけば冬休みも終わり、あと2か月足らずで今年度も終わりますね。3年生のみなさんは、岩高に登校するのも1か月を切りましたね。

1、2年生のみなさんにとってはこの1年を振り返る時期、3年生のみなさんにとっては3年間の岩高での高校生活を振り返る時期になりますが、みなさんにとっての1年、3年間はどのようなものでしたか？楽しかったことばかりではなく、うまくいかなかったり、苦しかったこともあるかも知れません。過去を変えることはできませんが、過去を振り返って整理することで、これからをより良く変えていくことはできるのではないのでしょうか？未来のために、自分の気持ちを整理すること、カウンセリングはそのお手伝いができるかも知れません。

お話をすることで、少しでも心を軽くしてもらえたり、スッキリしてもらえたり、簡単に解決できない問題も、一緒に考えさせてもらえたら嬉しく思います。

どんな悩みでもどうぞ気軽に話しに来て下さいね。

※予約は、担任の先生、担当の細川先生、養護の長谷川先生までお願いします。



### ☆カウンセラーの来校予定日☆

1月 11日(金)・18日(金)・25日(金)

2月 8日(金)・14日(木)・20日(水)・27日(水)

3月 お休み

※曜日は金曜日と水曜日、木曜日があります。

相談時間は2校時～6校時の時間帯(1回50分)です。