



第1号 令和3年4月8日(木)発行

敦賀気比高等学校・同附属中学校 教育相談室

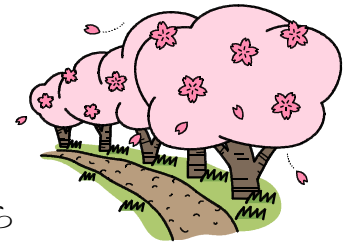
メールアドレス sodan@tsurugakehi.ed.jp

新学期スタート

4月は、誰もが心を新たにしてスタートする季節です。

新しい学校、教室、そしてクラスメート… と、大きな期待とともに、多少の不安を感じている人もいないのでしょうか。

まずは新しい生活、雰囲気になんげづつ慣れていきましょう。そして、これからの学校生活を、より自分らしく過ごせるようになってほしいと思います。



さて、皆さんは教育相談室はどこにあって、何をしているところで、どんな人がいるのか知っていますか。

まずは場所ですが、もう既に知っている人もいないかとは思いますが、昨年度と同様、普通教棟の2階にあります。

次に何をしているところかということですが、健康的な学校生活を送るための相談や手助けをしています。教育相談室では、心の健康を守ることが目的になります。

例えば、「学校生活にうまくなじめない。」「先生方と、どのように接していけばよいかわからない。」「友人関係がギクシャクして悩んでいる。」などといった学校生活や日常生活での悩みがあるとき、まずは誰かに話してみることです。誰かに話すだけでも、気持ちが楽になることもあると思います。教育相談室は、その悩みを少しでも解消したり、問題解決するために一緒に考えていくような場所です。

(またときには、自分の気持ちを少し落ち着かせるために、短い時間、利用する人もいます。)

教育相談室には、靄野奈緒美先生、山形由香里先生、原尚美先生、堂野吉央先生がいますので、気軽に訪ねてきてください。

また昨年度と同様に、**スクールカウンセラーの山本先生**のカウンセリングを月2回実施します。

さらに、直接は話づらいという人は、タイトルの横に相談室のメールアドレスを書いておきましたので、こちらを利用して下さい。

なお、健康といっても、病気やケガなど身体のことに関しては、保健室の田中操先生と養護の坂本理香先生に相談してください。



スクールカウンセリングのご案内

今月は、次の日程でスクールカウンセリングを行います。
気持ちが少し疲れて、誰かと話してみたいと思う人は、担任の先生あるいは教育相談室まで申し出てください。

第1回 4月20日(火)

第2回 4月27日(火)

※ スクールカウンセラーの先生のご都合で、日程が変更になることがあります。あらかじめご了承ください。



皆さんの新しいクラスには一体どんな人がいるのでしょうか？新たな出会いにワクワクドキドキですね。自己紹介はこれからだと思いますが、簡単な自己紹介では、おもしろくありませんから、20Q's(クエスチョンズ)という方法でやってみてはどうでしょうか？これは、「私は、～」で始まる文章を20個完成させるというものです(裏面にあります)。

案外知っているつもりでも、実はよく知らないのが自分自身のことだったりします。日頃気がつかない自分探しができる、おもしろいものですよ。

私の20Q's



1. 私は、_____です。
2. 私は、_____です。
3. 私は、_____です。
4. 私は、_____です。
5. 私は、_____です。
6. 私は、_____です。
7. 私は、_____です。
8. 私は、_____です。
9. 私は、_____です。
10. 私は、_____です。
11. 私は、_____です。
12. 私は、_____です。
13. 私は、_____です。
14. 私は、_____です。
15. 私は、_____です。
16. 私は、_____です。
17. 私は、_____です。
18. 私は、_____です。
19. 私は、_____です。

20. 私は、_____です。