

スクールカウンセラーからのお知らせ

埼玉県立狭山経済高等学校
スクールカウンセラー 小島綾子

新入生・生徒の皆様、保護者の皆様、ご入学、ご進級おめでとうございます。
狭山経済高等学校にスクールカウンセラーとして勤務しています、
公認心理師・臨床心理士の小島綾子と申します。どうぞよろしくお願いいたします。



新学期、皆さんはどんな気持ちでスタートを切りましたか？ワクワクしている人も、ちょっと不安な気持ちの人もいるかもしれません。また、新型コロナウイルスの影響を受けたこの2年間で、人との距離の取り方・関わり方が以前とは少し違ってきました。新しい環境に慣れるまでは疲れやすくなったり、気が付かないうちにストレスが溜まってしまうこともあります。ほっと一息ついたり、ぐっすり眠ったり、好きなことを思い切り楽しんだり、スポーツをして身体も気持ちもすっきりさせたり、自分なりの上手なストレス対処の方法を見つけていただけたらと思います。

高校生という年代は、成長期のためにホルモンバランスの影響を受けて、心身のバランスがゆらぎやすい時期でもあります。自分なりの対処法がうまく働かないこともあるかもしれません。そんな時には、相談室で困っていること・悩んでいることとお話ししてみませんか。相談室ではどうしていったらよいかを一緒に考えて、ちょっとでも良い方へ向かうためのお手伝いをしています。話すだけで問題が解決できるとは限りませんが、話すことで気持ちのモヤモヤが減って、楽になることもあるかもしれません。「困っているけれど誰に相談したらいいのか分からない」という相談でも、自分が悩んでいることが上手に言葉にできなくてもかまいません。ちょっとした気がかりでも、お気軽にご相談ください。

相談室

スクールカウンセラーと相談したいときには

相談は予約制です

保健室が窓口になっているので、相談予約したいと伝えてください

(予約するときに、どんな話をしたいかということは言わなくてもよいです)

相談日は、月二回、原則・火曜日です

何日になるのかは都度お伝えしていきます

4月の相談日

4月19日(火)・4月26日(火)

13時30分～17時30分

なお、学校以外にもいろいろな相談先があります。

・埼玉県教育委員会

「埼玉県内の学校に通う児童生徒の皆さんへ(相談窓口一覧)」も参考にしてください。

<https://www.pref.saitama.lg.jp/documents/150384/190418-0101.pdf>

