

キャンパスカウンセリングのお知らせ

県立篠山鳳鳴高等学校
生徒指導部

2・3月のキャンパスカウンセリングを下記の日程で計画しておりますので、ご活用ください。

**カウンセリングの時間帯は
13:30~16:30です。**

1回1時間を予定しています。

- ①13:30~
- ②14:30~
- ③15:30~

キャンパスカウンセリング日程	
2月	6日(月)
	※1 13日(月)
※1 3月	6日(月)
	今年度最後のカウンセリングです 20日(月)

※1 2月13日(月)と3月の
キャンパスカウンセリングの時間は

- ①13:00~ ②14:00~ ③15:00~
です。



キャンパスカウンセラー より

寒い日は、知らず知らずのうちに全身に力が入ってしまいます。

息を吸うときに、肩をぐ~っとあげながら(耳につける感じ)、5秒ほどかけて息を吸ってください。

息を吸い切ったら、一気に息を吐き、肩を落として脱力してみてください。

身体が軽くなった気がしませんか。よかったら試してみてください。

生徒の皆さんへ

日々の生活の中で、友達や家族などの人間関係、勉強のこと、進路のこと、自分自身のことなど、ふと不安や心配に思ったことについて話がしたい時、キャンパスカウンセラーの先生が相談にのってくださいます。誰かに話をしたいな...と思ったら、ぜひ利用してみてください。

カウンセリングを希望する場合は、担当、または担任へ連絡してください。

保護者様へ

お子様のことで心配されていることや、不安に思っておられることがありましたら、お気軽にご相談ください。相談された内容は、秘密を厳守いたします。

カウンセリングを希望される場合は、電話(079-552-0047)で担当、または、担任へご連絡ください。