

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

5・6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

5月	29日(月)
6月	5日(月)
	12日(月)
	19日(月)



キャンパスカウンセラー より

新年度が始まり1か月が経ちます。GW明けは4月に頑張った疲れが出やすい時期です。疲れやストレスを感じた時は『3つのR』が効果的です。

- ・Relax: ころと身体を緩めるほぐす(ストレッチなど)
 - ・Refresh: 気分転換をする
 - ・Recover: 疲れから回復する(よく寝るなど)
- 教育相談では自分に合った『3つのR』と一緒に考えることもできますよ。

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。