

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	3日(月)
	10日(月)
3月	3日(月)
	17日(月)

3月3日、17日(月)は、

- ①13:00~、②14:00~、③15:00~
- となります。



キャンパスカウンセラーより

「一月往ぬる、二月逃げる、三月去る」という言葉は聞いたことありますか?1月から3月は行事が多く、あっという間に過ぎてしまうことを表現しています。忙しい日々を過ごしていたり、ストレスがたまると、いつのまにか呼吸が浅くなっていることがあります。鼻呼吸を意識して、吸う時間よりも吐く時間を倍くらいにして深呼吸してみてください。頭をスッキリさせたり、気持ちを落ち着ける効果があります。勉強を始める前や部活の試合の時などにも有効ですよ。

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。