

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

6・7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

6月	9日(月)
	23日(月)
7月	7日(月)※

※ 7月7日(月)は、

①13:00～ ②14:00～ ③15:00～



キャンパスカウンセラー より

梅雨の季節になりました。なんとなくじめじめして、過ごしにくい季節のイメージがあるかもしれません。なんとなくやる気が出ないということもあるかもしれません。やる気に関係のあるホルモンとして知られているのがドーパミンです。このドーパミン、ちょっとした日常の工夫で、分泌を促すことができるそうです。昼間は日光をあびる、夜はたっぷり寝る、乳製品を食べる、好きな音楽を聴く、好きなことで身体を動かす、朝の顔もみや夜に爪をもむこともおすすめです。やる気が出ない自分を感じて、焦らずにできることをやってみましょう。さらに楽しいことをしていると、目標を達成したとき、褒められたときなどに分泌が促されるようです。周りの人たちも本人が楽しめること、小さな目標を立てていくこと、あたりまえのことを認めて褒めていくことを意識してみましょう。

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。