

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

9・10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

9月	8日(月)
	22日(月)
10月	6日(月)
	20日(月)
	27日(月)



キャンパスカウンセラー より

夏休みは、計画したことをいくつか実行できたでしょうか?とにかく暑い夏でしたね。暑さに対する疲れも残っている人もあるかもしれません。夏休みが終わり、学校が始まる中、なかなか気持ちを切り替えられずに「だるさ」や「疲れやすさ」といった、心身の不調を感じている人はいませんか?5月病という言葉はよく聞く言葉ですが、実は9月病という言葉もあるそうです。

新学期の始まりに喜びを感じる一方で、「もっと夏休みが続くといいなあ」なんていう思いは、多かれ少なかれ誰にでもあるのではないのでしょうか。そうはいっても、新学期は始まり、勉強や部活動、様々な学校の行事は、どんどんこなしていかなければなりません。自分でできる心と身体のケアとしては『生活習慣の見直し』です。その中でも特に大切なのが「睡眠」です。夏休み中は、ちょっと寝る時刻が遅くなって、朝寝をしていた人も多いかもしれません。寝る時刻を見直して、しっかり睡眠をとることで、心身の様々な不調は、整えていくことができます。休みの日と学校がある日の睡眠時刻に2時間の差があると、「だるさ」などを引き起こすそうです。休みの日の寝だめは心身のケアからするとマイナスに働くそうです。それでも「何だかだるい」「疲れがとれない」「やる気が出ない」なんてことが気になる人は、相談室をのぞいてみてください。

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。