

# 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

12・1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	
12月	15日(月)※1
1月	19日(月)
	26日(月)

※1 12月15日(月)は、  
①13:00～ ②14:00～ ③15:00～  
です。

## キャンパスカウンセラー より

12月になりました。2025年(令和7年)の終わりの月になります。終わりには、“足りないところ”より“がんばったところ”に目を向けてみませんか。勉強、部活動、生徒会活動、友人関係など、生徒のみなさんは多くの役割を担いながら毎日を過ごしてきました。「もう少し頑張らなきゃ」と思う気持ちは大切ですが、疲れたときには立ち止まって休むことも実力の一部です。休息は“逃げ”ではなく、次のスタートに向けた“準備期間”です。

心理学の研究によれば、意識的に“できたこと”“がんばったこと”に目を向けるだけで、ストレスがやわらぎ、自己肯定感が高まることが分かっています。大きな成果でなくても構いません。学校に来ていること、誰かに優しい言葉をかけたこと、苦手なことに挑戦したこと——それらは十分「がんばった自分」です。

一年の締めくくりに、「今年の自分を少しだけねぎらってあげる時間」をつくってみませんか。心がほっと温まる、小さな自己ケアになるはずです。

**1分でできる振り返り** 紙やスマホに書くだけで、気持ちが少し整います。

- 今年できるようになったことを1つ
- 自分のために頑張れたことを1つ
- 誰かにしてもらって嬉しかったことを1つ



## 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。