

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	9日(月)
3月	2日(月)※1
	9日(月)※1

※1 3月2日、9日は、
①13:00～ ②14:00～ ③15:00～
です。

キャンパスカウンセラー より

今年は、例年になく大雪にみまわれています。そんな中ですが、2月4日は立春です。暦の上で「春が始まる日」。まだ寒さが続いているけど、季節は確かに次のステップへ向かい始めています。次のステップに向かうための準備をしてみませんか。

●「心の衣替え」をしてみよう

衣替えが“着なくなったものをしまい、必要なものを取り出す作業”だとしたら、心の衣替えも同じです。最近の自分を振り返って、

- ・もう手放してもよさそうな考え方
- ・無理して続けていた習慣
- ・気づかぬうちに背負っていたプレッシャー

をそっと棚卸してみるのです。逆に、

- ・これから大事にしたいこと
- ・自分を元気にしてくれる習慣
- ・新しい季節に向けて取り入れたい行動

を少しだけ意識してみます。大きく変える必要はなくて、ほんの小さな調整で十分です。

●心のスペースをつくと、春が入りやすくなる

部屋が片づく気持ち軽くなるように、心の中に余白ができると、新しいことを受け入れやすくなります。春は環境が変わりやすい季節だからこそ、心に少しスペースをつくっておくと、変化に振り回されにくくなるでしょう。

立春は、季節が静かに動き出すサインです。そのタイミングに合わせて、心にも少しだけ風を通してみると、春に向けての準備が自然と整っていきます。もし気持ちの変化に戸惑うときは、相談室と一緒に整理することもできます。ひとりで抱え込まなくて大丈夫です。相談室は「深刻な悩みがある人だけが行く場所」ではなく、気分の波が気になるときや、ちょっとした不調のときにも使える場所です。雑談に近い相談でも歓迎しています。

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。