

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

4・5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	
4月	13日(月)
	20日(月)
	27日(月)
5月	11日(月)
	25日(月)

4月13日(月)は、
③15:30~のみとなります。



キャンパスカウンセラー より

新しい環境に入ったみなさんへ

4月は、楽しみと同じくらい不安や緊張も大きくなる時期です。「なんとなく疲れる」「気持ちが落ち着かない」「理由はないけどしんどい」そんな感覚があっても、それはとても自然なことです。新しいクラス、新しい先生、新しい生活リズム。体も心も“慣れるための準備運動”をしています。

メンタルヘルスの3つのポイント

① ストレスは悪者じゃない

新しい環境に入ると、脳は「変化に対応しよう」とフル稼働します。その結果、ドキドキしたり疲れやすくなったりするのは“正常反応”です。ストレスは「危険だよ」ではなく「準備しよう」のサインと捉えると良いでしょう。ゼロにする必要はなく、“ちょうどいい量”に調整するのが大事です。

② 緊張は体の正常反応

ドキドキしたり手が冷たくなったりするのは、体が“本気モード”に入っている証拠です。緊張=失敗ではなく、「大事に思っているからこそ起きる反応」です。

③ しんどい時は“早めに小さく”相談

悩みは、ためこむほど大きく見えてしまいます。「ちょっと気になる」「なんか変かも」そんな小さな違和感の段階で話してくれて大丈夫です。

カウンセラー室はいつでもどうぞ

話すことが苦手でもOK。雑談だけでもOK。理由が説明できなくてもOK。「疲れたから来た」でもOK。あなたのペースで大丈夫です。4月は“慣れるための時間”。無理に頑張りすぎず、ゆっくり自分のリズムをつくっていきましょう。短い時間でも、ちょっとだけの相談でも大丈夫ですよ。

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。