

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 1回1時間を予定しています。

13:30～16:30です。 ①13:30～

②14:30～

③15:30～

キャンパスカウンセリング日程

9月	7日(月)
	14日(月)
10月	5日(月)
	26日(月)

キャンパスカウンセラー より



『新学期の“再スタート”のコツ』

夏休み明けは、やる気が出なかったり、生活のペースが戻らなかったりするのはとても自然な反応です。いきなり100%で頑張ろうとするより、まずは“20%の力で再始動”することが大切です。次の3つを意識してみましょう。

・**睡眠のミニ調整** 夏休みのズレは一気に戻さなくてOK。まずは「いつもより15分早く寝る」だけでも自律神経が整い始める。

・**朝のルーティンを“前日に少しだけ”** 朝がつらい時期は、前日に「制服を出す」「カバンを玄関に置く」など“1分でする準備”が効果的。

・**提出物は“全部”ではなく“1つだけ”** 「全部やらなきゃ」と思うほど動けなくなる。まずは“今日やる1つ”を決めることで行動が始まりやすい。

この3つを整えるだけでも、気持ちが安定しやすくなり、学校生活のリズムが戻りやすくなります。



『体育祭前のストレス対策』

新学期のスタート同時に、体育祭の準備が始まりますね。役割の重さや人間関係、作業の多さで疲れやすくなるのはとても自然なことです。チームで動く時期は、言いにくいことを抱え込んで、ストレスになることもあります。体育祭の準備でのストレスとつきあうポイントをまとめます。

・**やる気の波を前提にする** 「やる気がずっと高いまま続くはず」という前提を手放し、“やる気には波があること”を前提にタスクを組む。集中できる日は少し進め、疲れている日は「5分だけ」「1つだけ」など小さく取り組む。

・**タスク管理は“量より順番”** 「全部やる」より「どれを先にやるか」を決める方がストレスが減る。

・**言いにくいことの伝え方テンプレート** ①事実→②自分の気持ち→③お願いの順に伝えると、衝突を避けながら話しやすくなる。
例:「最近作業が遅れていて、少し焦っています(事実と気持ち)。今日の分を一緒に確認してもらえると助かります(お願い)。」

小さな調整と短い声かけだけでも、チームの雰囲気安定し、準備期間を乗り切りやすくなります。準備期間も当日も体育祭を楽しめるといいですね。

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。