

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

10・11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。

キャンパスカウンセリング日程	
10月	5日（月）
	26日（月）
11月	2日（月）
	9日（月）
	30日（月）

1回1時間を予定しています。

カウンセリングの時間帯は
13:30～16:30です。

①13:30～
②14:30～
③15:30～

キャンパスカウンセラー より 『秋の自分をいたわりましょう』

朝晩の空気が少しずつ冷たくなり、過ごしやすい季節となりました。でも、夏の疲れが残っていたり、進路や勉強のことが気になったりして、いつもより気持ちが重くなる時期でもあります。そんなときは、まず「今の自分は少し疲れているのかも」と気づくことから始めてみましょう。



疲れに気づいたら 回復を先に	進路は 周りと同じ速さで決めなくていい	うまくいかなかったあとには 次の一手を小さく
やる気が出ないときに、自分を責めて無理に頑張り続けると、かえって動き出しにくくなることがあります。睡眠や食事を整える、少し体を動かす、好きな音楽を聴くなど、できそうなことを一つ選んでみてください。休むことも、次に進むための大切な時間です。	友だちの進路が決まっていくと、「自分だけ遅れている」と焦ることもあるでしょう。でも、考える時期や決め方は一人ひとり違います。いきなり答えを出そうとせず、「気になることを調べる」「先生や家族に話してみる」など、小さな一歩に分けてみましょう。迷っていることも、考えを深めている途中です。迷っていることをノートやタブレットなどに書き出してみることで、次の一歩が見えてくることもありますよ。	テストや部活、人間関係で思うようにいかないと、「自分はだめだ」と感じる場合があります。けれど、失敗はあなた自身の価値を決めるものではありません。「何が起きた?」「次に試せることは何?」と分けて考えると、次の行動が見つけやすくなります。小さな一手を見つけて取り組んでみてください。「失敗は成功のもと」ということばもあります。どんな経験もあなた自身を大きくしてくれる肥やしになるのです。

一人で抱えきれないときは、身近な人やカウンセラーに話してください。話すことで気持ちが少し整理されることがあります。つまり、相談は自分の気持ちを整理する大切な手段の一つです。その手段を身につけることは、実は「自分の強み」となるのです。



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。