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

11・12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。

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リング日程	
１１月	９日（月）
	３０日（月）
※１２月	１４日（月）
	２１日（月）

※１２月のキャンパスカウンセリングは
①１３：００～　②１４：００～　となります。

キャンパスカウンセラー より　『「いい人」でいようとして疲れていませんか？』

周りを大切にするように、自分の気持ちも大切に。この秋、自分の「ちょうどいい距離」を考えてみましょう。朝晩の空気が冷たくなり、冬の気配を感じる頃になりました。文化祭や体育祭などの行事がひと段落し、友人との関わりや進路について考える機会も増える時期です。そんな中、「頼まれると断れない」「場の空気を悪くしたくなくて、本当は嫌なのに合わせてしまう」と感じることはありませんか。相手を思いやり、周りと気持ちよく過ごそうとするのは、とても大切なことです。でも、いつも相手を優先して自分の気持ちを後回しにしていると、知らないうちに疲れがたまることがあります。「いい人」でいようとして苦しくなったときは、自分を責めずに、心の疲れに気づいてあげましょう。

自分の気持ちに気づく	断るときは、短い言葉で大丈夫	ちょうどいい距離は、人それぞれ
何かを頼まれたとき、すぐに返事をする前に「自分はどうしたいかな」と少し考えてみましょう。うれしい、困った、今は余裕がない――どんな気持ちも、感じてはいけないものではありません。自分の本音に気づくことは、わがままではなく、自分を大切にするための第一歩です。	相手の希望に応えられないとき、理由を完璧に説明しなくても大丈夫です。「今日は難しいんだ」「今は余裕がないから、また今度ね」のように、短く伝える方法もあります。すぐに答えにくいときは、「少し考えてから返事するね」と時間をもらってもかまいません。断ることは、相手を大切にしていないという意味ではありません。	いつも一緒にいることだけが、仲のよさではありません。一人で過ごす時間をつくったり、話題を変えたり、少し距離を置いたりすることで、気持ちが楽になることもあります。無理なく関われる距離は、その日の体調や状況によって変わってもよいのです。

もし「断ったら嫌われるかも」「自分で何とかしなければ」と不安になったら、信頼できる友人や家族、先生、キャンパスカウンセラーに話してみてください。答えをすぐに出さなくても、誰かに聞いてもらうことで、気持ちを整理できることがあります。 周りを大切にするあなた自身も、大切な一人です。 自分の気持ちに気づくところから、始めてみましょう。

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。