

教育相談だより 5・6月

令和 6 年5月10日
兵庫県立神戸高等学校
管理保健部

1年生の皆さんは、高校生活に慣れてきましたか？まだまだ新しいことばかりで緊張する場面もあるかもしれませんね。2・3年生の皆さんも、新たな授業や行事、部活など忙しい毎日を送っていると思います。1日の中で緊張を緩めてリラックスする時間を持つように心掛けてください。



こんな時はどうしたら！？ 今すぐできるメンタルケア

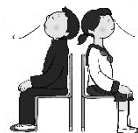
～やることが多すぎてパンクしそうな時～

あなたの心は「焦り」でいっぱいになっています。やらなければならないことが目の前に山積み、どこから手を付けてよいのかわからなくなっているのではないのでしょうか。そんな時は次のことを行ってみてください。

1. まずは深呼吸

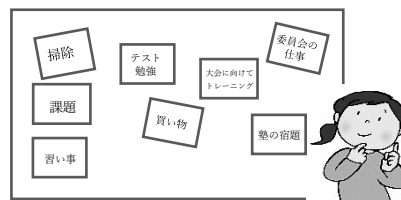
鼻から新鮮な空気を吸い込み、新鮮な空気が胸に広がる感覚を味わいましょう。

そして口から息をゆっくり吐きだし、お腹がへこむ感覚を味わいましょう。



2. 付箋大作戦

やらなければならないことを付箋に記入し、優先順位をつけて並べ替えてみましょう。可視化（見える化）することで頭も心も整理されます。



自分で解決できないモヤモヤをキャンパスカウンセラーに相談してみると頭の中が整理できたり、自分のことを客観的に考えたりできるかもしれませんよ。

【5月・6月のキャンパスカウンセリングについて】

日 程 : 5月21日(火)

6月4日(火)、6月10日(月)、6月18日(火)、6月24日(月)

時 間 : ① 11時～11時50分

② 12時～12時50分

③ 13時～13時50分

※ 4月30日(火)の分を6月24日(月)に実施します。この日のみ次の通り時間帯が変更となります。

【6月24日(月)のキャンパスカウンセリング時間帯】

① 9時30分 ～ 10時20分

④ 13時 ～ 13時50分

② 10時30分 ～ 11時20分

⑤ 14時 ～ 14時50分

③ 12時 ～ 12時50分

⑥ 15時 ～ 15時50分

予約方法 : 担任または養護教諭にご相談ください。日程を調整ご連絡します。

神戸高等学校 TEL:078-861-0434

※ キャンパスカウンセリングで相談する内容は秘密厳守です。

※ キャンパスカウンセリングを受ける時間帯の授業は公欠扱いとなります。

