

教育相談だより 9月



令和7年9月 1日(月)
兵庫県立神戸高等学校
管理保健部

2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続いていますね。さて、学校のある生活リズムに戻すのに時間がかかる人もいるのではないのでしょうか。「朝起きて朝日を浴び、ご飯を食べて、日中活動して、夜は寝る。」心の健康にも大切な習慣です。夏休みモードから学校モードへ、少しずつ生活リズムを取り戻していきましょう。



【キャンパスカウンセラー 今本先生より】

二学期は合唱コンクール、音楽会、体育大会、修学旅行と行事が続き、定期考査もあるので、本当に忙しいですね。授業も進度がますます速くなって、プレッシャーを感じているかもしれません。焦らずに自分のペースで「今日できること」を積み重ねていきましょう。不安やイライラ、落ち込むといった気持ちが気持ちは誰にでも起こりますが、ちょっとしんどいと思ったら友人や家族、学校の先生など信頼できる人に相談してください。キャンパスカウンセリングもぜひ利用してください。話すことで気持ちに余裕ができ、少し心の余裕が生まれると思います。

【キャンパスカウンセラー 比嘉先生より】

あっという間に2学期が始まりましたね。夏休みはゆっくり過ごせましたでしょうか？部活や課題などに追われて、忙しかった人もいるかも知れませんね。2学期が始まり、また忙しい日々が始まりますが、自分に合ったストレス発散をしたり、体や心をリラックスさせたり、自分を大事にしながら過ごしてください。

もし、ストレスが発散できなかつたり、気持ちが落ち着かなかつたりすることなどがあれば、一人で抱えずに周囲の先生やお友達を頼ってください。また、キャンパスカウンセリングを利用することも、一つの方法です。いつでも教育相談室でお待ちしております。



【9月・10月のキャンパスカウンセリングについて】

- 日 程 : 9月10日(水)、9月16日(火)、9月29日(月)
10月7日(火)、10月15日(水)、10月21日(火)、10月29日(水)
- 時 間 : ① 11時~11時50分
② 12時~12時50分
③ 13時~13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。



Welcome

