

高砂高等学校

こころの相談室

2025年度

勇気を出して、カウンセラーに話してみることで、解決の糸口が見えてくるかもしれません。みなさんの相談をお待ちしています。気軽に利用してください。

相談内容	具体例
人間関係 いじめ・友達・家族・好きな人の悩み等	■「いじめで悩んでいる」「いじめかわからないけど、とにかく自分はしんどい」 ■「友達とうまくいかない」「人の目が気になる・緊張してしまう」「好きな人の事で悩む」 ■「家族とうまくいかない」「すぐケンカしてしまう」「気持ちをうまく伝えられない」
学校関係 進路・勉強・将来等	■「進路を迷っている・決められない」「やりたい事がわからない」「将来の事が不安」 ■「学校に行きたくない」「勉強が手につかない」「学習の進め方がわからない」「将来、心理学に関係する仕事をしたい」
体の悩み	■「よくお腹が痛くなる」「過食してしまう」「食欲がない」「眠れない」「震えがある」
気分の不調 怒り・不安・焦り等	■「すぐカーッとなる」「いつもイライラしている」「焦ってしまう」 ■「いつも悲しい気分」「とにかく不安」「気分が重い」「やる気が出ない」
その他	■気になる事・困った事・どんな悩みでもOK!!

★相談を希望する人は、担任の先生か養護教諭に声をかけて下さい。
または、保健室前の申し込みBOXに申し込み用紙を入れてもいいですよ。

相談にのってくださるのは、

臨床心理士の **す が うち 須河内 かずみ先生** です。



キャンパスカウンセリング予定

4月	5月	6月	7月	8月
17日(木)	13日(火) 27日(火)	3日(火) 10日(火) 17日(火) 24日(火)	1日(火) 15日(火)	26日(火)
<時間> 13:20~16:20				

※ 時間に変更になる場合もあります。

