

カウンセラー室だより



新年度 スタート <凡事徹底>

1年生の皆さん、入学おめでとうございます。そして、2、3年生の皆さん、進級おめでとうございます。

これからの樹徳高校の生活で、「友だちはできるかな」「勉強はどうか」「部活は」等と不安も出てくるでしょう。それは、何とかしたい、よい方へ進みたいという心の表れですね。周囲の人と共に「考える」ことで広がる道を探していきましょう。新たな一歩へ踏み出すのを応援したいカウンセラーです。どうぞ相談してください。

1年のスタートにあたり、凡事徹底について考えてみましょう。

「凡事徹底」とは、当たり前のことを徹底して行うということです。例えば、「あいさつをする」「課題を忘れずにする」「5分前行動をする」などいろいろあります。まずは当たり前と考えていることでも、徹底して継続しましょう。必ず成果がみられます。今年度の自分の目標を決めて、まず実行していきましょう。

相談してください

学校や家庭で何か困ったことや心配なことがあったら、いつでも遠慮なく相談してください。カウンセラーは秘密を守り、一緒に考え支援していきます。

面接、電話相談、家庭訪問を行います。電話相談は、「カウンセラーをお願いします。」と伝えると、名前を言わなくてもつながるようになっています。



○相談室の利用

時間 : 8:15~16:30

場所 : 相談室(立志館1階 保健室の隣)

予約方法 : 先生を通して直接でも大丈夫です。

電話番号 : 0277-45-2258

○スクールカウンセラー

西山千代子(月、水、金曜日)

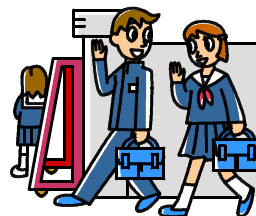
金井きみ糸(火、木曜日)

<みんなで考えてみよう>

新学期は「友だちできるかな」「クラスでうまくやっていけるかな」など心配になる人が多いですね。A子さんの悩みにアドバイスしてみましょう。

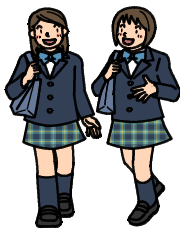
<A子さんの悩み>

私は学校に友だちがあまりいません。
友だちをつくるのにはどうしたらよいのでしょうか？

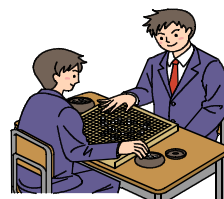


<みんなのアドバイス>

声を出して、明るくあいさつをしてみたらよいと思う。



自分から話しかけてみるといいよ。
中学校の話や、宿題や勉強のことを話してもいいと思うよ。



話しかけるのが苦手なら、しっかりと話を聞くのもいいと思う。話を聞いてもらえると、また話したいと思うね。

好きなテレビ番組やドラマ、趣味などの話をしてもいいと思う。
体育のグループ活動やバスの移動の時なども話をするチャンスはあるね。

「あいさつは社会を生き抜くパスポート」(友達づくりはあいさつから)

<家族のつながりも再構築>



誰でも初めての体験をして生きています。ですから、親も子もいろいろなことが生じるのが当然です。困難なことが出てきた時こそ、絆を深め、成長するチャンスです。18歳成人へ向けて、高校生としての親子、家族関係を考えていく大事な時です。親に見えない世界も多くなります。のっぴきならない関係だからこそ、会話を通して理解しあえる力を互いに育てることで、共に生き、共に成長できるのは喜びです。