

カウンセラー室だより



新年度 スタート <今年度の目標を考えよう>

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」「勉強はどうかな」「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。1年のスタートにあたり、それぞれが自分の今年度の目標を考えてみましょう。

健康な生活

基本的な生活習慣
あいさつ、5分前行動
睡眠、食事、登校

学習・部活

進路目標、テスト、課題
予習・復習、自学自習
大会参加、技術向上

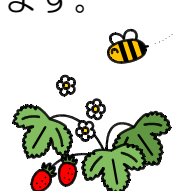
友人関係、家庭生活

友情、信頼、協力
親子関係、お手伝い

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

金井きみ彥(月、火、木曜日)
関口 眞純(水、金曜日)
☆ ご退職になりました。
西山千代子先生
長い間、お世話になりました。

友だちになろう

4月は友達ができるチャンスです。下のポイントに心がけて、実践しましょう。

＜人間関係をよくするために＞

1 聴き上手になる。

聴く・・・耳も目も心も使って、話を聴く。（聴 この字をよく見ると）

「うん、うん。」「そうなんだ。」「大変だったね。」など、相づちを打ちながら聴いてくれると話しやすいです。

2 感謝のことばを伝える。

さわやかに自分の気持ちを伝える。

「ありがとう」「うれしい」
「・・・のおかげで助かったよ。」
感謝の気持ちを忘れずに伝えよう。
「ごめんなさい」も素直に言おう。

3 人の良いところ（長所）を見る

「あの人の長所は〇〇だな。」

「私の長所は〇〇だな。」

長所をほめられるとうれしいです。



4 笑顔で話しかける

～笑う門には福来たる～

笑顔は本人も、周りも明るくなります。

話してみよう

4月は新しい友達との出会いがあります。積極的に声をかけてみましょう。どんな話題から話し始めたらよいのでしょうか。下の例のように話題はいろいろあります。

あなたなら何を話したいですか。どんなことを聴きたいですか？

出身中学校
通学方法

部活動
将来の夢、特技

学習用具、準備

趣味、集めている物
好きな食べ物

好きな遊び、歌、音楽
テレビ番組、芸人

気になるニュース

感動したこと
腹が立ったこと

笑ったこと
困ったこと

えらいなと思ったこと
自分の失敗談

話題はほかにもいろいろあります。ただし、人の悪口や誹謗中傷などはいけません。

家庭でも、学校の話ができるといいですね。その日のできごとや不安に思うことなど、小さなことでも話してみると、気持ちが楽になります。学校の様子が分かると、家族の方も安心できます。

