



スクールカウンセラー通信

中津東高校スクールカウンセラー

三 明 祥 子

新学年になり順調なスタートができていますでしょうか。

高校時代は、大人としての自分を確立していく時期で、心身ともに大きく成長していきます。しかし、このような時期には、自分の将来に不安を感じたり、社会のシステムに悩んだり、様々な疑問や迷いが生じたりします。解決できない問題にぶつかった時には、一人で悩まずに相談室でゆっくり話をしてみませんか。目の前の課題を一緒に考え、自分の力で切り開いていけるようにサポートしていきたいと思います。相談がなくても、ちょっと心が疲れたなあ、気分が落ち込んでいるなあ、なんかイライラするなあ、話を聞いてもらいたいなあと思った時も、気軽に相談室へ来てください。

相談室は、そのようなみなさんを応援しています。



昨年に引き続き本年度も中津東高校に勤務するようになりました。どうぞよろしくお願ひします。

【 自己紹介 】

名 前	<small>み あけしやうこ</small> 三明祥子	趣味	自然観察しながらのウォーキング
出 身	豊後高田市		ステンドグラス制作



「スクールカウンセラーって何？」

困っていること、悩んでいること、心配なこと、不安なことなど相談する人の話を丁寧に聴きます。相談する人の気持ちや考えを整理するのを手伝います。

「これからどうしたらいいかな」と一緒に考えます。

例えば、自分のこと、家族のこと、友達のこと、勉強のことなど…
どんなことでもOKです。



「カウンセラーに話したいときどうすればいい？」

- ① カウンセラーに直接話に来る。(直ぐに相談できないときは日程や時間を決めます)
- ② 担任の先生か相談室担当の先生にお願いして、カウンセラーに伝えてもらう。

月曜日 10:00～16:00 に相談室にいます。気軽に来室して下さいね。