

令和5年度 ☆カウニングのお知らせ☆ (3学期)

明石高校には2名のカウンセラーの先生に来ていただいています。
カウニングを希望する人は、申込書に希望の日時を書いて保健室まで提出
しましょう。相談しようか迷っている人は、いつでも気軽に保健室まで声をかけ
てください。

時間 ①13時15分～②14時15分～③15時15分～

場所 カウニング室

(初回は案内するので保健室まで来てください。)



本田ゆか先生のカウニング

- ① 1月29日(月)
- ② 2月 5日(月)
- ③ 3月 4日(月)

富本隆江先生のカウニング

- ① 1月19日(金)
- ② 2月 7日(水)
- ③ 3月 5日(火)



カウニング申込票

令和 年 月 日

新規 継続	年 組 番 名 前		(保護者の場合)保護者名
	希望日時	第1希望	月 日 () 時 分 ~
第2希望		月 日 () 時 分 ~	
相談内容 相談したい内 容に○をして ください。	・勉強・進路・先生・クラス・友人関係・学校・人間関係・異性、性・家庭・身体・ころ・性格 ・その他※詳しく書ける場合は書いてください。 ()		

相談員から

『受援力』って？

『受援力』とは、困った時に助けを求めることができる力です。

SOSを出したり、誰かに相談したりするにも力が必要です。

一人で考え過ぎていると、どんどんしんどさが雪だるまのように大きくなり

SOSを出す力も失ってしまう事があります。

一人で頑張り過ぎないで、早めに相談することって大切ですね。

モヤモヤ・イライラしている気持ちは何なのかははっきりしない...

何とかしなくてはと一人で頑張ってしまうと自分を追い詰め、

責めてしまっていることはないですか？

ちょっと話をしてみる、聞いてもらうだけで心が整理され

気持ちが少し軽くなり、問題解決のために前向きに考えることができるものです。

教育相談では生徒のみなさんや、保護者の方々に、

寄り添いながら、一緒に考え、笑顔が少しでも増えるようにと願っています。

こんなことでもいいのかな？話すのが苦手で... 心配はいりません。大丈夫ですよ。

まずは、『受援力』、大切な力を使ってくださいね！

