

## 令和7年度 ☆カウンセリングのお知らせ☆ (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。

カウンセリ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～

(※3月は①11時40分～②12時40分～③13時40分～の予定です。)

場所 カウンセリング室

(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ンセリング

- ① 1月27日(火)
- ② 2月2日(月)

### 富本隆江先生のカウンセリング

- ① 2月10日(火)
- ② 3月17日(火)



### カウンセリング申込票

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。

一人で考え過ぎしていると、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、聴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！

