

かんざき 神崎カウんセラ一通信 つうしん



かんざきこうこう せいと ほごしゃ みなさま うちだ りゅうもん れいわ
 神崎高校の生徒、保護者の皆様こんにちは。キャンパスカウンセラーの内田と龍門です。2025(令和7)
 ねん どうらい ことし いちねん ことし きがる そうだん
 年の到来です。今年はどのような一年にしたいですか?なにかあれば今年も気軽にご相談ください。

こころのおはなし



そつぎょうご そうだんさき ※毎年同じような内容ですが三年生の皆さんはぜひご覧ください。

こんかい そつぎょう ひか さんねんせい みな つた しがつ おお ひと しゅうしよく
 今回は卒業を控える三年生の皆さんにお伝えしたいことです。四月から多くの人が就職・
 しんがく よてい こじん かんが うご
 進学する予定ですね。これからは個人で考えて動いていかなければいけないことがぐっと増
 えます。そのようななかこころけんこう (メンタルヘルス) くず
 ことです。そうならないように予防し、そうなってからも対処することが重要です。そのために、卒業以降の
 そうだんさき かんが あ いちれい のかぎ
 相談先として考えられるものを挙げます(一例なのでこの限りではありません)。

しゅうしよくよてい ひと じぎょうしょ きば ほけん どくじ こころけんこう
就職予定の人 → 事業所の規模によっては保健センターを独自にもっており、そちらで心の健康(メンタルヘルス)も取り扱ってくれます。小さな事業所の場合は独自にそのような機能をもっていないことが多いですが、社員の方の心の健康(メンタルヘルス)は企業にとって重要な課題です。信頼できる同僚・先輩・上司などに相談しましょう。事業所が外部相談機関と契約している場合もあります。

しんがくよてい ひと だいがく たんだい せんもんがっこう ほけんしつ せんもんがっこう ほけんしつ ばあい
進学予定の人 → 大学・短大・専門学校には保健室があります(専門学校は保健室がない場合があるようです)。そして多くの学校ではカウンセラーが雇われており学生相談が行われています。特に大学では学生相談室が設置され、カウンセラーが常駐している場合があります。困った時は利用してください。カウンセラーがいない場合は保健室や学校の先生方に相談してみましょう。

しよぞくさき とき しょくば がっこう しょぞくさき とき とき ちいき びやういん ほけんじよ
所属先がない時 → 職場や学校などの所属先がない時もありますね。そのような時は地域の病院・保健所などが相談先としてあります(もちろん、病院や保健所はどこかに所属していても利用できますよ)。電話相談(いのちの電話、こころの健康相談統一ダイヤルなど)もあります。

そつぎょう みなさん ささえてくれる ひと たよ 頼ってくださいね。ひとり 悩むことはないですよ。自分
 じんせい じぶん じぶん い おうえん
 の人生を自分らしく自分のために生きてください。ずっと応援しています。



キャンパスカウンセラーの利用について

そうだん ひと 相談をうける人	うちだ た え りんしやうしん りし こうにんしん りし りゅうもん がっこう 内田多恵(臨床心理士・公認心理師) / 龍門ヒサノ(学校カウンセラー)
そうだん ひと 相談できる人	せいと ほごしゃ きやうしよくいん 生徒 / 保護者 / 教職員
そうだん ないよう 相談できる内容	こうゆうかんけい しょうらい じぶん がくしゅう ふとうこう ひこう はったつ 交友関係、将来について、自分について、学習、不登校、いじめ、非行、発達について、 こそだ かぞくかんけい 子育て、家族関係...などなど、どのようなことでもかまいません。

がっ そうだん び か か にち すい
 ☆1月の相談日...14日(火)・22日(水)です☆

がっ そうだん び か すい にち すい よてい
 (2月の相談日は...5日(水)・19日(水)の予定です)