

高陽東高等学校

スクールカウンセラーだより No.1



皆さん、はじめまして。
スクールカウンセラーの濱田です。
今年度初めて高陽東高校を担当します。
皆さんとお話できるのが、とても楽しみです。
どうぞよろしくお願いいたします。

スクールカウンセリングの紹介

<場所> カウンセラー室（職員室の前をまっすぐ進んで突き当りです）

<日にちと時間> 日程は、右ページをご覧ください
一回50分ぐらいの長さです。

<申し込み>

担任の先生か保健室の横山先生に申し込んでください。

※カウンセリングの内容は、無断で誰かに話すことはありません。
安心してお話しに来てください。

- ・この頃なんとなくイライラ、もやもや…
- ・友人関係がしんどい…
- ・人の目が気になる…
- ・親とケンカばかりしてストレス…
- ・学校に行くのがしんどい日が続いている…



なかなか人には言えないことも、話してみると、きっと何かが少し変わります。

いつものグチにも、あなたの大切な気持ちが隠されているのです。
あなたと話せるのを楽しみにしています。



今回のテーマ

自分の“イケてる”ところは？

あなたの“イケてる”ところはどんなところですか？

顔？挨拶？足の速さ？しゃべり？人への気遣い？…新しい学年のスタートの今、自分のイケてるところを考えてみましょう。

でも、もし“残念な”ところしか思いつかなかったら、こんなふうに考えてください。

<私は（～残念なところ～）だけど、（～普通にできてるところ～）だ！>

→例えば、

<私は顔には自信ないけど、“推し”への愛では負けない！>

<私は時々わがままで遅刻はしたことない！>

…というふうに。



こんなふうに「自分はそこそこイケてる」と思うこと、それは「自分を好きになる」こと、「自分をほめる」こと、つまり「自尊心」です。「自尊心」は、あなたを強くし、日々を楽しくします。

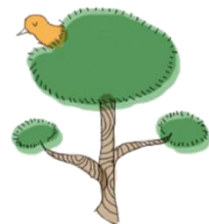
さあ、あなたの“イケてる”ところはどんなところですか？

<これからのカウンセリング予定>

5月27日（木）

6月16日（水）

7月8日（木）



イラスト提供：ふわふわ。り

<保護者の皆様へ>

お子さまの様子や子育てについて気がかりなことがあれば、ささいなことでもご相談をお受けします。どうぞお話しにおいでください。

お申し込みは、お電話で、担任の先生または、保健室の横山先生までご希望をお伝えください。（高陽東高等学校：082-843-1167）