

キャンパスカウンセラーだより



新生活

新1年生のみなさん、入学して1か月经ちましたが、通学や高校の授業には慣れてきましたか？ 2, 3年生の皆さんは、新しいクラスには慣れてきましたか？ まだまだ、緊張したり慣れていない人も多いと思いますが、自分のペースで進んでいくことが大事ですね。この1年はどんな1年にしたいですか？



さて、この1年で、日常生活の当たり前が、一変しましたね。朝の体温測定、マスク生活、手指の消毒、ソーシャルディスタンスが当たり前になりました。もうしばらく続きそうです。



春は、たくさんの変化が重なります。新しい変化に、なかなか適応できなかったり、大きな変化を強いられるのは強いストレスでもあります。ストレス状態が長期になると、誰でも心と体のバランスが崩れます。多くは、数週間～数か月で変化に慣れてきますが、、変化についていけず、心と体がSOSサインを出していたら、家族や先生、保健室の先生、カウンセラー、相談できそうな人に早めに相談しましょう。 (心身のSOSサイン例；眠れない日が続く、わけもなく涙が出る、食欲がない日が続く、など) 西宮甲山高校には、2人のキャンパスカウンセラーが対応しています。カウンセラーは臨床心理士・公認心理師です。

★キャンパスカウンセラー相談日スケジュール (2021年度1学期) ★

4月 20日(火)、22日(木)
5月 13日(木)、18日(火)
6月 1日(火)、3日(木)、17日(木)、22日(火)
7月 13日(火)、15日(木)

申し込み方法：

相談は、原則、予約制です。
係の中井先生、担任、保健室、教頭、顧問などの先生に声をかけて予約してください。

相談日は変更する場合があります。相談希望の場合は、担当者に事前に日程をご確認ください。
保護者の方も、ご利用できます。学校に「カウンセリングの予約」とお電話ください。
(学校代表0798-74-2460)

