

## 生徒のみなさん

## キャンパスカウンセラーだより

宝塚東高等学校のみなさん、こんにちは！

キャンパスカウンセラーの中川桂子です。4月から新しく宝塚東高等学校で勤務することになりました。よろしくお願いします。

新学期が始まってもうすぐ2か月、新しい環境に少し慣れましたか？環境に慣れるまでは、知らず知らずのうちにエネルギーを使ってしまいやすいものです。

自分の調子を確認しながら、エネルギー回復の時間を上手に取って生活のペースをつかんでいきましょう。

## キャンパスカウンセラーについて



学校や家庭などで「困ったな」「心配だな」「どうしたらいいんだろう」と思った時に一緒に考えていく人です。高等学校で多い相談は、友人関係、部活や勉強、進路や先生のこと、自分の性格、家庭でのことなどです。

完全予約制なので担任の先生か保健室の先生に次の①か②の方法で予約をしてください。

- ① 「キャンパスカウンセラーに相談がしたい」と直接伝える
- ② 毎月配布されるキャンパスカウンセラーの来校日時をお知らせするプリントについている申込用紙に必要事項を記入して渡す

後日、相談できる日にちと時間を先生から伝えてもらいます。

## 元気な気持ちで暮らすために



みなさんは身体測定や内科検診といった「体の健康管理」は学校で定期的に受けていますね、この体の健康管理と同じくらい必要なものに「心の健康管理」があります。

気になることや心配なことがあると、疲れやすくなったり、なんとなく元気が出ない、イライラするなど色々な変化が体と心に現れることがあります。「相談って緊張する～」「何を話したらいいの？」と心配せずに、どんなことでもいいので気軽に話に来てください。

それぞれに合う解決方法を一緒に考え、楽しい学校生活を過ごしましょう。



## 保護者のみなさまへ

キャンパスカウンセラーは保護者の相談も受けております。

思春期の真っただ中、気になることやご心配なことなどありましたら、どうぞ遠慮なくお越しください。

宝塚東高等学校電話番号 0797-89-3751(保健室につないでもらうとスムーズです)