

**令和元年度
SC（輿石先生）来校日**

予約制です。面談をご希望の場合は、担任の先生か保健室まで。

(0561)82-7710

★3学期★

1月27日(月)

2月7日(金) ←追加 2月17日(月)

3月13日(金) ←追加

★生徒の皆さんへ（こんなときは相談してください）

- 落ち込んだり、不安になる
- 人間関係がうまくいかない
- 学校に行きたくないときがある
- とにかく話を聞いてほしい
- 眠れない
- イライラする
- 「誰かに話したいけど、誰に話せばいいかわからない」とき
- 自分が他の子と違う気がする
- 学校が楽しくない
- クラスになじめない
- 将来に不安がある

高校生の時期は誰でもたくさんの悩みごとを抱えやすい時期です。カウンセリングを受ける人は特別な人ではありません。ストレスがたまると、毎日の生活に色んな影響が出てきます。例えば、ちょっとしたことで怒りっぽくなったり、勉強や部活動に集中できななかったり、体調が悪くなったり……。ストレスが大きくならないように、一時的にカウンセリングを受けることも、心が健康に生きていくためには大切な方法です。

★保護者の皆さんへ（こんなときは相談してください）

- 最近、学校へ行きたがらない
- 子どもの様子がおかしい（食欲がない、夜眠れていないときがあるようだ 等）
- 発達について心配なことがある
- その他、お子様のことであればなんでも
- 心療内科に受診した方がいいか見立ててほしい

*相談内容の秘密は守られますので、安心してご利用下さい。