



スクールカウンセラーだより vol. 1



令和8年9月8日 高崎工業高等学校 SC

みなさん、2学期が始まりましたね。体調の方はいかがですか？最近では天候による気圧の急激な変化等の影響もあり、頭痛・めまい・腹痛等を訴える人が増加しています。また、「朝はだるくて起きられずに、辛い！」という人はいませんか？遅刻や欠席が続くと、周囲からは「怠けているのでは？」と思われる可能性もあります。本人は気持ちがモヤモヤして現状を上手く言語化できないために、コミュニケーション不全に陥り、さらにストレスが蓄積して孤立していきます。

本校では1学期・全学年に向けて、「こころの教育事業」を学年別に3回実施いたしました。「こころのSOSは、あなたの信頼できる人に打ち明けましょう！その人にだったら弱音を吐いてもよいのですよ！」と共有しましたが、覚えていらっしゃいますか？下記は現在、辛い状況にある人へのメッセージです。

カウンセラーは指導者（教員）ではなく、あなたの心に寄り添う支援者です。少しでも辛いと思うことがあれば、遠慮なく打ち明けてください。相談することによって気持ちの整理がつき、すっきりすることもあります。医療機関等のカウンセリングとは違い、全方位型による独自の手法によって、解決の糸口を一緒に考えていきましょう。それでは、来室をお待ちしております。（守秘義務遵守）

【今後の SC 来校日】

火曜日

<u>2学期</u>	9月 8日	9月15日	9月29日
	10月 6日	10月20日	11月10日
	11月17日	12月 1日	12月15日
<u>3学期</u>	1月12日	1月26日	2月 2日

【予約方法】担任の先生、保健室の先生、教育相談係の先生等、あなたが信頼できる先生に、お声をかけてください。
また、高工ホームページからも受け付けておりますので、
メニュー➡【教育相談】➡予約フォームをご利用ください。
なお、保護者の方のご予約もお待ちしております。

群馬県スクールカウンセラー 小保方 敦子

