

スクールカウンセラーだより

令和4年4月号
スクールカウンセラー

金沢北陵高校のみなさん、こんにちは。金沢北陵高校での勤務も4年目になりました。1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。2、3年生のみなさん、進級おめでとうございます。新生活はワクワクする気持ちで迎えることができる人もいれば、心配や不安になる人もいます。どんな気持ちもみなさんの大切な気持ちです。少しでもみなさんが元気な高校生活を送ることができるようなお手伝いできればと思います。ぜひ、気軽に話しかけてくださいね！

◇自己紹介◇

好きなこと：音楽を聴きながらウォーキング
嫌いなこと：雪かき
マイブーム：色んなお店のパウンドケーキを食べくらべすること

新年度なので自己紹介をします！



◆自己紹介は得意？苦手？◆

4月は自己紹介をする機会が多くなると思います。「何を話せばいいのかな？」「実は結構苦手だな・・・」と思う人も多いのでは??そこで、自己紹介のワンポイントを紹介したいと思います。自己紹介をするときは・・・

①自分の特徴を思い出す

アニメを見るのが好き

友達とカラオケによく行く

お菓子作りが得意



②名前のあとに特徴をつけ加える

私の名前は〇〇です。
お菓子作りが得意です。休みの日はアニメを見たり、友達とカラオケに行ったりします。よろしくをお願いします。



自分の特徴を付け加えることで、同じ趣味を持っている人と会話がはずむようになるかもしれません。自分を知ってもらえる良い機会になると思います。自己紹介が苦手な人はぜひ、チャレンジしてみてください

水曜日に、保健室のお隣の『相談室』にいます。

「話してみたいな・・・」と思ったら気軽に来てみてくださいね！保健室の先生や担任の先生に「スクールカウンセラーと話してみたい」と伝えてくれても良いですよ。

◆スクールカウンセラーに相談するには◆

<時間> 水曜日 13:50~16:50(曜日や時間は変更になることがあります)

※どんなことでも気軽に相談してください。

※相談は担任の先生、相談室の先生などを通して予約することができます。

※直接、スクールカウンセラーに声をかけても大丈夫です。

※保護者の方はお電話で予約をとることができます。相談の予約について何かご不明点があれば、学校までお問い合わせください。

TEL: 076-258-1100 (金沢北陵高校 代表電話)



◆4・5・6・7月の勤務日◆

4月13日(水)、20日(水)、25日(月)

5月11日(水)、18日(水)、25日(水)

6月1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)

7月6日(水)、13日(水)、20日(水)

※4月13日、5月18日、6月29日、7月20日は午前中の勤務です。

※学校行事の変更に伴い、出勤日が変更になることがあります。勤務日や時間についてご不明点がございましたら、学校までお問い合わせください

◆保護者のみなさまへ◆

昨年度から引き続き、今年度も、金沢北陵高校で勤務することになりました。保護者のみなさまや先生方と共に、お子様の成長や学校生活を見守り、支えていきたいと思っています。どうぞよろしくをお願いします。

お子さまのご入学、ご進級おめでとうございます。新しい生活が始まることはワクワクするような楽しい気持ちがある一方で、不安な気持ちになることもあり、どちらも自然な気持ちです。あまりにも不安が強いと、心や身体に反応(身体の不調や、イライラ・無気力など心の変化)が現れることがあります。時間と共に治まっていくことが多いですが、長期間続くと、少し心配です。保護者の方から『生徒の相談だけでなく、保護者も相談して良いの?』と聞かれることがあります。お子様のことに関する保護者の相談ももちろん受けておりますので、お子様の様子や対応方法についてお困りのことがありましたら、どうぞお気軽にご利用ください。

