



金沢伏見高校

保健相談室だより

令和6年度 NO1

4月10日発行



入学、進級おめでとうございます。新しい環境、新しい友達にワクワクしたり戸惑ったりしているのではないかと思います。新しい生活が始まるとなぜか不安になるという人も少なくありません。

新学期は無意識に新しい環境に早く慣れなくては・と気づかないうちに疲れがたまっていきます。まず4月は生活リズムを整えるように意識して生活してください。生活リズムの崩れがきっかけで、不調になってしまうことがあります。ストレスから身を守るために、意識して睡眠・食事など基本的な生活習慣を整えてくださいね。

スクールカウンセラー紹介



・こんにちは、この学校の相談室にいるスクールカウンセラーです。

・名前は、くろかわ もえこ黒川 萌子 さんです。

臨床心理士、公認心理師です。

・普段は、本校の相談室にいます。

・出会える曜日と時間は、

毎週木曜日の13:00~17:00です。

(※ただし定期テスト実施期間や夏休み・冬休みなどの長期休み期間中は不在です。すみません。)

・面談(相談)できる人は、生徒・保護者・先生です。
(※ 相談の内容は絶対に秘密にします。ご安心ください。ただし、校内での情報共有が必要な内容と判断した場合は、相談に来た人から許可をもらった上で、先生方とその情報を共有します。)

・面談は(基本)予約制です。相談を希望する人は、担任の先生 か 多賀先生(教育相談担当)まで連絡をお願いします。

私もあなたも、たとえそれが家族であっても、みんな違う人間同士。それぞれ感じ方も考え方も違います。

だからこそ、悩んだり、ケンカしたり、モヤモヤと何か言葉で表現できないものを心の中に抱え込んだりすることは、とても普通なことです。

家族や友達、身近にいる人にはなかなか言えないあなたのキモチ、試しに相談室でお話してみませんか？

あなたの来室を、待っています。