スクールカウンセラーだより　10 月号

スクールカウンセラー
野口菜実

○「何から手を付けたらいいのか」…と思った時は？

高校は、勉強する教科が多くて大変ですよね。さらには、部活、塾など、他にもやることが重なってしまい**「忙しすぎて何も終わらない…」「もはや何から手をつけたらいいのかわからない…」**なんて経験がある人も、多いのではないでしょうか？　そんなときにできるコツ・工夫を紹介してみます！

☆やることを一覧にして書き出す。忘れそうなことは、目に入りやすいところに書いて貼っておく。
☆やる気があまりにも出ない時は、やりやすいもの、楽しいものから始める。
☆周りの人から、効率のよいやり方を教えてもらう。
☆ひとつでも達成したら自分にごほうびをあげる。達成できなくても自分を責めない！

最初から完璧にやらなくても大丈夫！　まずは一つずつ、少しずつ取り組んでいけると良いですね。
それでも「できそうにないなあ」という時は、気軽にスクールカウンセラーに相談してみて下さいね！

○相談室の使い方

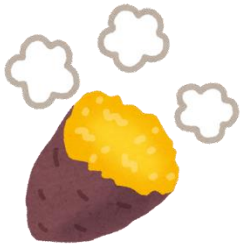
(1)スクールカウンセラーはいついるの？

→　**週１回、毎週木曜日（時々別の日）**にいます。
西校舎２階、生徒相談室か、職員室にいます。

教室						
ここです！！			廊下			
生徒相談室	国語科	トイレ	階段	会議室	校長室	職員室

(2)利用方法について

→相談したい時は、来室日に、スクールカウンセラーに声をかけてください。スクールカウンセラーがいない日は、担任の先生に伝えると、予約を取ってもらうことができます。
→昼休みと放課後は、空いていれば予約なしでも利用できます。



○スクールカウンセラー来室日…

10 月：3（木）・*16（水）※放課後のみ*　・*21（月）*・31（木）

11 月：7（木）・14（木）・21（木）・28（木）