

板橋有徳高等学校

スクールカウンセラー・ニュースレター

2025 年 9 月 5 日発行
板橋有徳高等学校定時制カウンセリング室

2 学期がスタートしました！まだまだ暑い日が続いていますが、みなさんの体調はどうでしょうか？久しぶりの学校生活や暑さ、蒼天祭の準備 etc…で体や心が追いついていかなかったり、疲れてしまったりする人もいるかもしれません。疲れやストレスを感じたら、休めるときにゆっくり休息をとって、2 学期を乗り切りましょう！たまに、どう休息をとったらいいのかわからない・・・という人を見かけます。カウンセリング室では、休息のとり方やストレス対処方法、心の疲れなどの話をすることもできますよ。2 学期も元気に過ごせるように一緒に考えていきましょう。カウンセリング室は、裏面の開室日に開室しています。気軽にお話しに来てくださいね☆

話し合いの雰囲気は机の形によって変わってくる

蒼天祭にむけて、準備をするときにみんなで話し合いをすることもあるかと思います。話し合いをするときに使用する机の形は、話し合う目的によって適した机の形が違ってくるとことを知っていますか？



■四角い机

- ・上座と下座の区別がつきやすいので、机に座っている人たちの上下関係がはっきりする。⇒厳粛な雰囲気になる。
- ・会議や司会・進行をする人がいる話し合いに適している。

●丸い机

- ・上座と下座の区別がつきにくいので、机に座っている人たちに公平感、平等感が生まれる。⇒自由な雰囲気になる。
- ・グループでの作業や活発な意見交換に適している。



学校の中で丸い机はあまり見かけないかもしれませんが、みんなでアイディアを出し合うときや活発な意見交換をしたいときは、みんなで円になるという工夫はできるかもしれません。参考にしてもらえると嬉しいです♪



9・10月カウンセリング室開室日

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5 ◆ ◎	6	7
8	9	10	11	12 ◆	13	14
15	16	17	18 ◎	19 ◆	20	21
22	23	24	25	26 ◆ ◎	27	28
29	30					
月	火	水	木	金	土	日
10月		1	2	3 ◆ ◎	4	5
6	7	8	9	10 ◆ ◎	11	12
13	14	15	16	17 ◆ ◎	18	19
20	21	22	23	24 ◆ ◎	25	26
27	28	29	30	31 ◆		

※行事等の都合で変更になる場合があります。その際はご了承ください。

●場所：1 階カウンセリング室

◆・・・楠井
◎・・・細田

☆ 相談申し込みの方法

相談を希望するときは、担任の先生か保健室の先生を通して予約申し込みをしてください。事前に申し込みをしていなくても、予約が入っていなければ当日でも利用することができます。その場合は、カウンセリング室か職員室で確認してみてください。

保護者の皆様へ

2 学期が始まりましたが、ご家庭でのお子様の様子はいかがでしょうか。カウンセリング室では、保護者の方からのご相談もお受けしております。お子様のことでご心配なことがありましたら、一緒に考えていきたいと思っております。お気軽にご利用ください。担任の先生あるいは養護教諭を通してお申し込みください。