

令和5年1月10日

清瀬高等学校 スクールカウンセラー 日比野朱美



スクールカウンセラーだよ!



新年を迎えてみなさんはどんな気持ちで“今”を過ごしていますか？

「今年こそ…」 「今年で…」 といったスタートや区切りを求める気持ちが浮かんでいることもあるでしょう。新たな一年に向けて、まずは自分の足元をしっかりと確かめながら、今の自分のペースで出来そうな目標を見つけて、とりあえずやってみよう! という気持ちが大切です。そして、目標を目指して頑張っているときも目標を達成できたときも、いつでも、たくさん自分を労い、ほめてあげましょう!!!

今年もスクールカウンセラーとして、ストレスへの対処法を伝えたり、自分らしさに気づくきっかけを一緒に考えたりしながら、皆さんが明るく充実した学校生活を送っていかれるようにサポートしていきたいと思っています。

今年もどうぞよろしくお願ひします

《 スクールカウンセラー来校日（1月～3月） 》

1月	16日(月)	23日(月)	31日(火)
2月	6日(月)	13日(月)	28日(火)
3月	3日(金)	13日(月)	20日(月)

🌸 相談の予約申し込み：

相談希望は、担任の先生か養護の先生に伝えてください。

当日、カウンセラーに直接でもOKです。

🌸 相談可能な時間： 10:00～17:00

保護者の方のご相談（対面・電話）も受け付けております。
お気軽にご連絡ください。お待ちしております。
電話：042-492-3500（学校代表）

