



王子総合高等学校



スクールカウンセラー・ニュースレター

令和5年9月7日発行
スクールカウンセラー 細田 幸子

夏休みが終わり、2学期が始まりましたね。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 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！カウンセリング室では、休息のとり方や心の疲れに関する話をすることもできます。もし、どのように休息をとったらいいのかわからないという場合には、カウンセリング室に来室してもらえ嬉しいです！2学期も元気に過ごせるように一緒に考えましょう。カウンセリング室は、下記の利用可能日に開室しています。気軽に来てくださいね☆

☆ 2学期相談室開室日程

- 相談室開室日：右表参照
※冬休みはお休みです。
- 利用時間：8:45～16:15
- 場所：1階カウンセリングルーム
(保健室の隣)

月	利用可能日
9月	7日(木), 14日(木), 25日(月)
10月	5日(木), 12日(木), 19日(木), 26日(木)
11月	2日(木), 7日(火), 16日(木), 24日(金), 27日(月)
12月	7日(木), 14日(木)

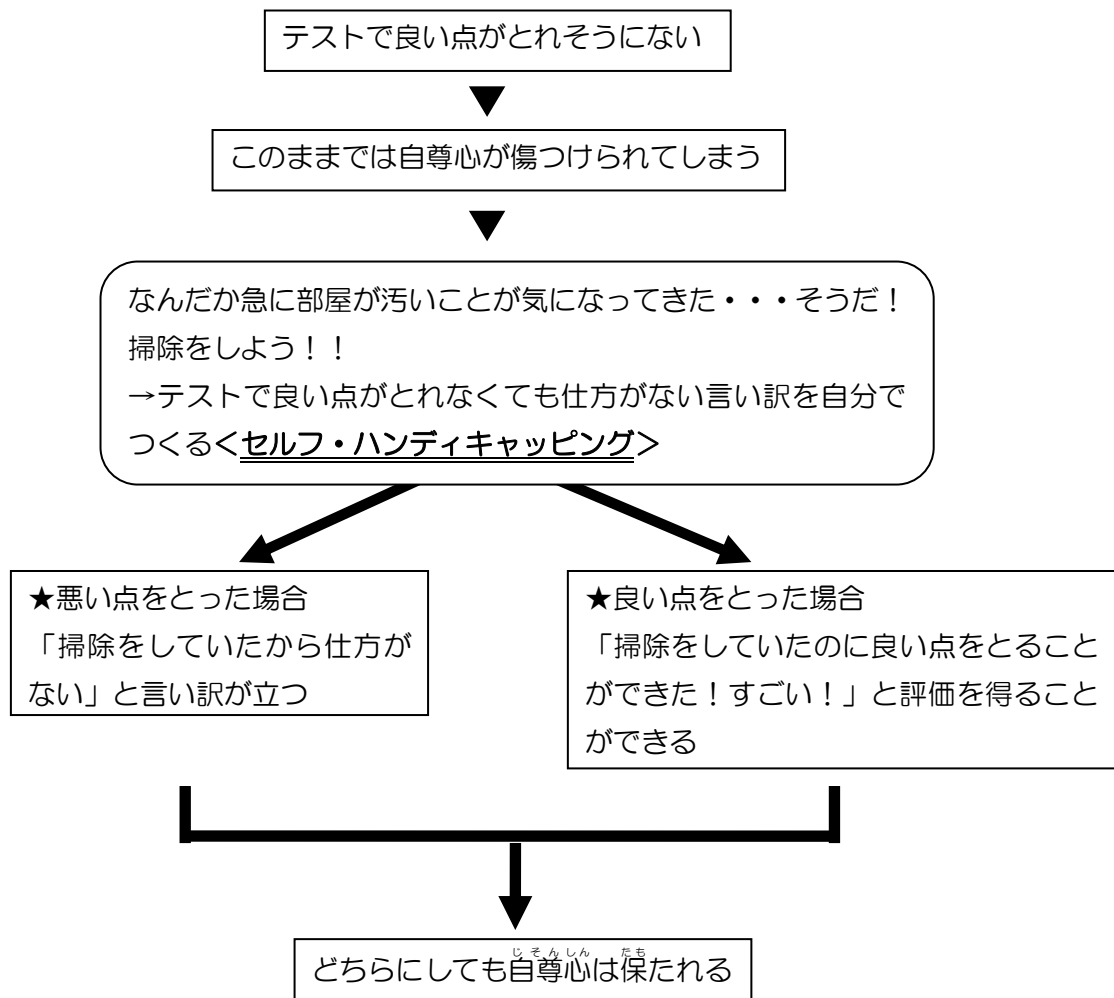
☆ 相談申し込みの方法

相談を希望する時は、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利用することができます。その場合は、予約状況をカウンセリング室か保健室で確認してください。

◇心理学コラム：セルフ・ハンディキャッピング◇

みなさんは、試験勉強をしなければいけないのについついゲームをしてしまう、急に部屋が汚いことが気になって掃除をしてしまう・・・ということはありませんか？それは、失敗をして自尊心（自分を大切に感じる感覚）が傷つけられそうになったときに正当な言い訳をつくり、自尊心を守るための行動です。これを心理学の世界では「セルフ・ハンディキャッピング」とよんでいます。

*たとえば・・・



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。