

🌸 スクールカウンセラー通信 🌸

気になることは、早めに話して充実した学校生活を！

令和6年4月田無工科高等学校
スクールカウンセラー

田無工科高校のみなさんへ

今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

毎週水曜日に、スクールカウンセラーに相談することができます。気になること・心配なことなど、どのようなことでも構いません。ぜひ気軽に相談していきましょう。

利用のしかた📌

- ・ 相談室は、毎週水曜日に利用できます。
- ・ スクールカウンセラーが相談を受けます。
- ・ 昼休みや放課後などに相談ができます。
- ・ 予約は、担任の先生もしくは保健室の先生までご連絡ください。
- ・ 予約制ではありますが、急ぎの場合は当日の朝でも構いません。可能な範囲で調整いたします。

メッセージ✉

新入生の皆さんとは、全員面接でお会いします。

2年生、3年生の皆さん、今年も1年間よろしくお願いいたします。
ぜひ、気軽に相談に来てください。

📅 4月～7月 スクールカウンセラーの勤務日

4月：10日・17日・24日

5月：1日・8日・15日・22日・29日

6月：5日・12日・19日・26日

7月：3日・10日・17日

※全て水曜日になります。

👨‍👩‍👧 保護者の皆さまへ👨‍👩‍👧

保護者の皆さまも、相談することが可能です。

ご予約は、学校（担任や保健室）までご連絡ください。お子様の学校生活で心配事や気になることは、お早めにご相談ください。

ストレスを感じたら？

- ・ 目を閉じてゆっくり深呼吸しよう。
- ・ 自分の好きなものはこれ！と認識して、気分転換しよう。
- ・ 少しくらい失敗したって大丈夫！と試してみよう。気持ちが悪くなくなります。
- ・ とにかく、ご飯を食べたり、お風呂に入ったり、よく眠ること。気持ちを整えてくれます。