

相談室だより 第7号

なごみ

令和7年1月30日
愛知県立津島高等学校
保健相談部

せめて自分ぐらい自分を認めてあげないと自分が救われない。
自分の味方になれるのは自分だけ。 美輪明宏

人に認められたいと一生懸命頑張っても、思うように認められないことがあるかと思いま
す。たとえ人に伝わらなくても、どれだけ頑張ったかは自分が一番よくわかっていますよね。
一日の終わりに、自分で自分をほめてあげましょう。

スクールカウンセラー(心の専門家)が来校します

立松容子先生(臨床心理士)

♪「話す」ことは、「離す(放す)」こと

カウンセリングでは「話す」ことは、「離す(放す)」ことだと言われます。何かに悩んでい
る時は、そのつらさで心がいっぱいになりますね。その思いに圧倒されて何もできないと思
うと、気持ちがまた落ち込むという悪循環に陥るといこともあります。

そんな時、自分の心にいっぱいになっている思いをゆっくりと「話す」と、その思いは自
分の心の外へ放たれて少し離れていきます。離れることで、距離ができ、自分の思いや気持
ちをちょっと客観的に見ることができます。

それが落ち込みの悪循環を抜け出す第一歩となることが多いのです。

スクールカウンセラーへの相談を希望する人は、保健室または担任に声をかけてください。

来校予定日

3月4日(火)

3月11日(火)

※2/12(水)もスクールカウンセラーが
来校することになりました。

相談日(なごみルーム)があります

相談日(なごみルーム)は、相談担当の先生が
相談室にいます。悩んだり困ったりしたとき、
なんだか心がもやもやするとき、誰かに聞いて
ほしいとき…一緒にお話ししませんか。一度、相談室の扉をノックしてくださいね。

2月3日(月)

昼休み12:40~13:10

2月21日(金)

終礼後15:45~16:45

3月14日(金)

終礼後15:45~16:45

スクールソーシャルワーカー(福祉の専門家)に相談できます

スクールソーシャルワーカーは、生活上の困りごと(経済的困窮や家庭の悩みなど)を、
福祉の視点から、家庭や地域の関係機関に働きかけます。そして、関
係機関と連絡・調整をしながら、学校生活に集中できるよう環境を整
えていきます。

学校や家庭での生活に困ったときは、保健室または担任に相談して
ください。スクールソーシャルワーカーとの相談日時を調整します。

