

ほけんだより5月

西尾東高校
R1. 5

新しい環境になって1ヶ月が経ちましたが、そろそろ慣れてきましたか？
少し緊張もほぐれ、疲れを感じる時期でもあります。
睡眠を十分にとるなど、休養する時間も大切にしながら過ごしてみましょう。



★ スクールカウンセラーに相談できます ★

スクールカウンセラーの自己紹介

今年度も西尾東高校でスクールカウンセラーとして来校することになりました勝見寿美子です。宜しくお願い致します。

新年度が始まり、やっと慣れてきたころだと思います。でも一方で、前の方がよかったな、変わるの嫌だなという思いも多少はあると思います。無理せずにゆっくり慣れていきましょう。

スクールカウンセラーは、あなたが日頃感じる悩み未満のことから大切に、一緒に考えていきたいと思っています。あなたを支える応援団の一員です。自己紹介をさせていただきます。

★スクールカウンセラーってどんな人？

臨床心理士、公認心理師という心を専門にした資格を持ちます。どのようにしたら今の重たい気持ちを少しでも軽くできるか一緒に考える形でピンチをチャンスに変えていきたいと思っています。

自分の性格、友達との関係、家族のこと等どんな些細なことでも結構です。話してみるだけで整理ができてスッキリすることもあります。あなたとお話ができるのを楽しみにしています。

★自己紹介

当校のスクールカウンセラーになって5年目になります。他市の小中高校のスクールカウンセラーもしています。高校生、大学生の3人の子供がいます。

★Q&A

Q) カウンセリングって大変な人がいくところでしょ？

A) そう考えているあなたはかなり時代遅れです。もっと気楽な、自分のことをおしゃべりにいく場所と考えてください。ちょっと誰かに相談にのってもらいたい、でも友達や家族、担任の先生には気軽には話せない、なんて時にぜひ、使ってみてください。

Q) 話したことは秘密にしてくれるの？

A) もちろんです。守秘義務があるのでお約束します。もちろん、あなたが希望すれば先生や家族、友達と橋渡しをすることも可能です。しかし、内緒にしておいてほしいことは絶対に口外しませんので安心して話してください。

Q) 悩みというほどでもないけれど面談に興味はある、そんなレベルでもいいの？

A) どんなことでも結構です。家でも友達とのやりとりが良かったか気になって仕方ないという人には追い払い方を、自分がどんな人間か知りたいという方には簡単な心理検査もできます。また進路として心理学に興味があるという方までどんな方でも結構です。お待ちしております。

★ 利用方法

- 相談は予約制です。
- 担任の先生または保健室へ申し出てください。
- 相談時間は原則授業時間以外です。
- 相談場所は教育相談室です。



★ 来校予定日

5月10日(金)	10時00分 ~ 18時00分
5月24日(金)	10時00分 ~ 18時00分
6月28日(金)	10時00分 ~ 18時00分
7月26日(金)	12時00分 ~ 16時00分
8月23日(金)	12時00分 ~ 16時00分
9月20日(金)	10時00分 ~ 18時00分
10月 4日(金)	10時00分 ~ 18時00分
11月 1日(金)	10時00分 ~ 18時00分
1月24日(金)	10時00分 ~ 18時00分
3月13日(金)	10時00分 ~ 18時00分



★今後の健康診断の予定★

- 2年内科検診 …5/7(火)、14(火)
- 3年内科検診 …5/28(火)、6/3(月)
- 歯科検診 …6/13(木)、20(木)
- 眼科検診 …5/23(木)
- 耳鼻科検診 …6/14(金)

※健康診断の各項目で、病院の受診や再検査が必要になった人には連絡票を配ります。

早めに病院を受診して、結果を学校に報告してください。

連絡のない人は、今年の検査の結果は異常なしです。

