

「悩み」は損じゃない!! 「悩み」=「成長」=「自身」

2020年は、いろいろな場面でとても苦労した年でしたね。コロナ禍でマスクやリモート、心の通う会話はむづかしいものがありました。人は相手と時を共有し、目と目を見て言葉を交わし、自分の思いを伝え、相手の気持ちを受け入れ共感することから信頼関係が生まれます。

相談室で悩みの相談を受けていると、ある傾向が見えてきます。それは、「人と話すことが苦手」「会話が続かない」「何を話していいかわからない」…といった自信のなさです。

そんなことが積み重なると「自分はダメな人間だ」「どうせ自分なんか」と自信を無くしてしまう。でも大丈夫! 悩むことは悪いことじゃない。「悩みは成長の始まり」です。悩みの多い人は「より良くしたい!」「正しく生きたい」という「向上心のある人」です。それでも、自分がわからないという人に“**自分を知るワーク**”を紹介します。

私っていいかも!! (自分はもっているものに○)

- ・楽観的
- ・愛情深い
- ・気前がいい
- ・体が健康
- ・親切
- ・思いやりがある
- ・陽気
- ・快活
- ・落ち着きがある
- ・寛大
- ・熱意がある
- ・がまん強い
- ・几帳面
- ・ユーモアがある
- ・想像力がある
- ・機転が利く
- ・冒険心がある
- ・のびのびしている



社会福祉士の鷲見栄子先生は、12月末でご退職されました。長年に渡り、大変お世話になりました。

1月からは、田部宏行先生に来ていただくことになりました。時間帯は、毎週木曜日 14時~16時になります。

☆ カウンセラーの先生方が来校されます ☆

本校には次のカウンセラーの先生方が毎月来校されます。「辛いけれど、どうしていいかわからない」という人、「よく眠れない」「食欲がない」「体調が良くない」などの症状がある人は、ぜひ先生方に相談してみてください。秘密は守られますので安心してください。

《カウンセラーの先生と1月の相談日》

● **高橋 悦子先生** (本校スクール相談員)

毎週火曜日、水曜日、金曜日 12時30分~17時30分 (6日、8日は除く)

● **杉田 その子先生** (臨床心理士)

毎週月曜日、金曜日 18時~20時 (8日、22日は除く)

● **田部 宏行先生** (社会福祉士)

7日(木)、14日(木)、21日(木)、29日(金) 14時~16時

☆ 生徒のみなさんへ…面談は予約制です。HR担任、教育相談係(教育相談室:本館3階)、養護教諭(保健室:本館1階)の先生のいずれかに申し込んでください。

★ 保護者の方へ…カウンセラーの先生との面談は、保護者の方のみでも受け付けます。お申し込みは、定時制教育相談係(牧田・松田・高宮)までお願いします。

電話番号は(058)275-7185です。どうぞお気軽に申し込んでください。

★ 本校の特別支援教育コーディネーターは**牧田・松田・高宮**です。何かございましたら、遠慮なくご相談ください。