

スクールカウンセラーからのお知らせ No.1 ご入学・ご進級おめでとうございます！



印旛明誠高等学校
スクールカウンセラー



今年の桜の花は、新年度の始まりをことさら美しく彩ってくれたように感じました。今年度も、新型コロナウイルスに翻弄されながらのスタートとなりましたが、皆さんはどのように感じていますか？人によって感じ方や考え方が違うことにも気づくと思います。

危機感
のなさ

イライラ

* 正常性バイアス *

危機的状況を過小評価し、平静を保とうとする人間の防衛本能です。「なんとかなる」「自分は大丈夫」という意識ですが、やはり客観性・論理性に欠けます。危機的状況を想像し、本能と理性のバランスをとることが大切です。春は行動的になりますので、危機感が薄れる可能性があります。引き続き、適切な行動を心掛けましょう。

不安

やる気が
出ない

さて、新年度を迎え、それぞれが個人的な目標を設定していると思います。まず、新しい環境に慣れることも大切ですが、以下の目標も意識してみてください。

1年生・自己理解と他者理解が目標です。自分の居場所が見つかります。

「色々悩んできたけど、やっぱり自分って、周囲と比べてこうだな」なんて自分を理解していきましょう。そうすると、他者も理解し尊重していけるものです。自分の居場所も次第に見えてきます。

2年生・自尊感情(または自己効力感)を維持することが目標です。

自分ができること、継続できることをみつけ、その個性や専門性を自分自身で認めてあげましょう。好きな事を見つけるというより、できる事や自分に適している事を見つけるのがコツ(!)です。

3年生・自己表現をすることが目標です。

考えている暇はありません。自立と自由はすぐそこです。学習、進路、対人関係等、とにかく迷わず動きましょう。動くことで見えてくることがあるはず。それが自己表現につながります。

<相談室の利用の仕方>

* 生徒の相談時間帯は、昼休みと、放課後(16:00~16:50)です。

それ以外の時間帯を希望する場合は、担任の先生に相談して下さい。

* 予約が優先になります。保健室前の予約表を見て、予約が入っていない時間帯であれば、ノックをして入室して構いません。

* 予約の仕方は、2通りあります。

①担任の先生か保健室の先生(加藤先生)へ申し込む。

②予約表の空いている時間枠に、イニシャルや記号などを書き込む。

* 保護者の方も相談ができます。カウンセラー在室時は、匿名でも構いませんので、相談室に電話をつないでもらして下さい。もしくは、担任や保健室の先生に予約をお願いして下さい。



<4、5、6月の開室予定> 変更の場合もありますので、保健室前の予約表を確認して下さい。

4月: 14日(水) 21日(水) 28日(水)

5月: 12日(水) 19日(水) 26日(水)

6月: 2日(水) 9日(水) 16日(水) 23日(水)

★スクールカウンセラーには守秘義務がありますので、安心していらして下さい。