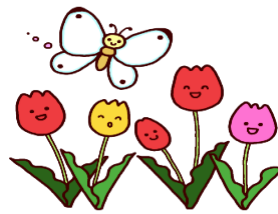


相談室からのお知らせ No.1

柏市立柏高等学校 相談室
スクールカウンセラー



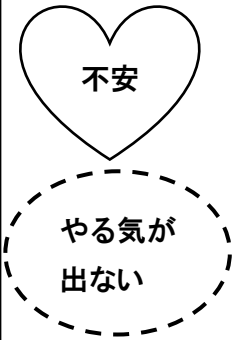
ご入学・ご進級おめでとうございます！

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。



* 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。



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こつ(!)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ものがあるはず。それが自己表現につながります。



<生徒の皆さんへ>

* 相談室は3階大会議室の向かいです。

* 相談室前のボードが「どうぞお入りください」の時は、ノックをして自由に入ってください。「面談中」の時は、後でまた来るか、予約をしてください。

* 予約は、相談室入口に置いてある予約表に名前(イニシャルやハンドルネームで OK)を記入するだけです。もしくは、備え付けの予約票に記入して、ボックスへ入れて下さい。

* 分からない時は、養護教諭の村田先生か、教育相談担当の則竹先生に聞いてください。



<保護者の皆さまへ>

* 保護者の皆さまの面談も受け付けておりますので、お気軽にご連絡下さい。

* カウンセラー在室時は、電話で呼び出して頂ければ、名乗らなくても直接話ができます。

* カウンセラー不在時は、養護教諭の村田先生か教育相談担当の則竹先生も予約を受け付けますので、電話で呼び出してください。



* 担任の先生を通じてもお申込みいただけますので、ご相談ください。 ☎ 04-7132-3460

<4月・5月・6月の開室予定> 変更の場合もありますので、相談室前の予約表を確認してください。

* 基本的に月曜日・木曜日に開室します。開室時間は 12:00~18:00 です。

休校等になった場合でも電話相談ができますので、相談室へ電話を回してもらってください。

4月:	8日(木)	15日(木)	19日(月)	22日(木)	26日(月)		
5月:	6日(木)	10日(月)	13日(木)	17日(月)	20日(木)	27日(木)	31日(月)
6月:	3日(木)	7日(月)	10日(木)	14日(月)	21日(月)	28日(月)	