



教育相談便り “種まく人”

愛媛県立松山南高等学校
砥部分校 カウンセリング室
R3.5

～人も自分も大切にするとべぶん生～

今年度から、木曜日の放課後カウンセリング室を開放します♡

1年生の皆さん。高校生活が始まり、一ヶ月が経ちました。少しずつ緊張がほぐれ、学校の様子が分かってきたと思います。2、3年生の皆さん。後輩が増え上級生としての自覚が日増しに増していることでしょうか。友人関係や進路など真剣に考えたり悩んだりすることもあるのではないのでしょうか。

一人で考えていると考えがまとまらなかつたり堂々巡りしたりするような事も、話を人に聞いてもらうことで整理できることがよくあります。方向性が見えてきたり、結論が出たりするだけでなく、話を聞いてもらっただけで不思議とすっきりすることもカウンセリングの効果の一つです。

深刻な内容でなくても、たいしたことじゃないと思うようなことでも構いません。聞いてほしいこと、考えを整理したいことがあれば話しに来てくださいね。

高校生の悩みの一位は、進路のこと。またアドラー心理学では、「人間の全ての悩みは対人関係の悩みだ」とも言われます。生きている限り悩みはありますが、悩みはまた成長の種でもあります。皆さんが、悩みとうまく付き合える力がつくよう砥部分校カウンセリング室は応援します。

校外での相談機関もあります。

「学校の先生にはちょっと話しにくいな…」とか、「専門の先生に話を聞いてほしいな…」ということがあったら、こういった相談機関を利用することもできます。教育相談係の先生に相談してください。

愛媛県心と体の健康センター	089-911-3880
愛媛県総合教育センター 教育相談	089-963-3986
砥部町青少年育成センター	089-962-7400
松山市青少年センター	089-943-3200
松山市保健所 こころの健康相談	089-911-1816(要予約)
24時間子供SOSダイヤル(全国共通)	0120-0-78310

生徒の皆さんはもちろん、保護者の方も相談できます。
教育相談担当 (二宮祐子 立花洋子先生) まで御連絡ください。

