令和７年度　富士市立高校

スクールカウンセラーだより

御入学、進級おめでとうございます。

新年度がスタートし、新しいクラスや授業、部活動が始まりました。緊張や不安の中、疲れや悩みが自分でも気付かないうちに、溜まっていく時期とも言われています。皆さんのこころや身体の調子はどうですか？ほんの少し話すだけでも気持ちが楽になったりすることがあります。少しこころが疲れたな…と思う事があったら遠慮なく相談室(特別棟１階)に来てください。

<なりたい自分になる方法>

新しい生活が始まり、このタイミングで、新たな自分になりたいと思っている人もいるではないでしょうか。今回は「なりたい自分になる方法」を紹介します。是非、試してみて下さいね。

自分が「こうなりたい」という意思と、それが実現した時の光景やイメージが一致すると、実現の可能性が高くなるそうです。

例えば、社交的な人になりたいなら…

① 「社交的な人になろう！」という意思を持つ

② 社交的な人になった時の自分の姿を思い描く

①と②の両方やることで、実現の可能性は驚くほど高まりますよ!!

みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの明石です。富士市立高校4年目になりました。来校日は毎週火曜日と金曜日(13:30～17:30)です。

「気分がすっきりしない」「元気が出ない」「とにかく話をきいてほしい」というとき、一人で抱え込まずに相談室を思い出してくださいね。皆さんの成長を応援しています。一年間、どうぞよろしくお願いします。

※悩みや疲れが出てきた時は、一人で抱え込まず、気軽に相談室を利用してください。

<カウンセリングの申し込み方法>

① 担任の先生、または教育相談室担当の先生、保健室の先生に伝える。

② 下の用紙や、メモ等に HRNO 氏名、希望日などを書いて、相談室前のポスト(緑色)に入れる。

切り取り

＜相談申し込み＞　HRNO（　　　　）　　氏名（　　　　　　　　　）

希望日時 、曜日などがありましたら、記入してください。

（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）