

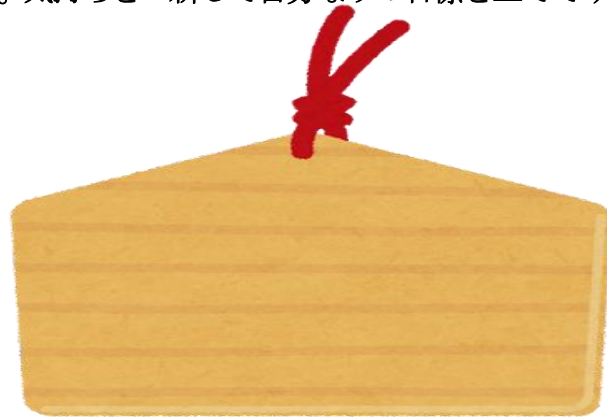
# スクールカウンセラーだより

令和4年1月

## あけましておめでとうございます！

皆さん、冬休みはどんな風に過ごしましたか？寒い日も多く、体調を崩しやすかったり、やる気が起きなかつたりした人もいると思います。また、コロナウイルスのオミクロン株の影響もあり、思うように過ごせずモヤモヤした人もいると思います。

新年を迎え、3学期が始まりました。気持ちを一新して自分なりの目標を立ててみるのもよいかもしれません。



さあ、みなさんは  
何て書きますか？

今年一年の目標を書く人もいれば、将来の目標を書く人もいるかもしれません。大きな目標を持つことは、やる気にもつながるよいことです。しかし、目標が大きすぎて中々近づけずに辛くなることはありませんか？

そんな時は、一度立ち止まって“現在地（今自分がどんな状況か、どんな状態か）”を確認して、目標に向かってどんな道があるか探してみましょう。

最初の一步、半歩をしっかりと確認してから踏み出しましょう。

カウンセリング・ルームでは、皆さんからの悩み相談はもとより、「少し話を聞いてもらいたい」といったときにも気軽に利用していただいています。また、今回話題に取り上げたような最初の一步を一緒に探したり、会話を通して自己理解を深めたりすることもあります。些細なことでも構いません。ぜひ、利用してみてくださいね。



## カウンセリング・ルームのご案内



### ○ 曜日別担当カウンセラー

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
担当	とうとう よしき 藤堂 吉基	とうとう よしき 藤堂 吉基	よしの きょうこ 吉野 京子	よしだ あい 吉田 藍	かいない たかき 海内 貴樹

スーパーバイザー：<sup>かたやま かすお</sup>片山 和男

※事情により変更がある場合があります。事前に電話等でお問い合わせください。

○ **連絡先・予約先** ※原則として予約制ですが、空き時間には随時相談に応じます。

- 中学・高校保健室に直接来室して予約をする
- 担任の先生を通じて予約をする
- 電話にて高校保健室に予約する 052-721-1521 (代)

(参照：[いらすとや](#))

文責：海内貴樹

