



学生相談室便り

2024.11

11月に入り、いよいよ冬の始まりですね。朝晩冷え込むことが増えてきましたが、風邪などひいていませんか？楽しかったクラスマッチや高専祭が終わり、疲れが出てくる頃でもあります。体調を崩しやすく、風邪やインフルエンザなどに注意が必要です。この冬を元気に過ごしましょう。

★冬を元気に過ごすためのポイント★

- ・手洗いうがい、マスクでウイルスの侵入を防ぐ
- ・温かいものを飲んだり、運動して体を温める
- ・栄養バランスのいい食事をする
- ・よく眠り、ストレスを溜めない
- ・インフルエンザなど予防接種を受けて罹りにくく、重症化を防ぐ など

心身の不調を感じたり、話を聞いてほしい時は、学生相談室を利用しましょう。



学生相談室の案内

1. 学校生活の相談窓口

カウンセラー・ソーシャルワーカーに繋げることもできます

2. ピアサポーター活動

交流会や講座はピアサポーター以外の学生も参加できます

3. 学校生活アンケートの実施

希望者他、個別面談をします

4. いじめアンケートの実施

丁寧に聞き取りをします

5. ハラスメント相談窓口

しっかり話を聞きます

「相談をしたい」、「困っている」と思っている、それを直接誰かに伝えるには、きっかけやタイミングが必要かもしれません。

そんな時は、学生相談室が実施するアンケートの面談希望に、チェックをしてみてください。

学生相談室員から、あなたに連絡をしますので、その時には、ぜひ、話を聞かせてください。

些細なことでも構いません。

些細なことの積み重ねが、大きな心の負担になる前に、一緒に打開策を見つけて行きましょう。



◎11月のスクールカウンセラー&ソーシャルワーカーの来校日◎

星山 Co	11月7日(木)・14日(木) 14:00~18:00
近 Co	11月1日(金) 14:00~18:00
名村 Co	11月5日(月)・18日(月) 15:00~18:00
黒葛原 SW	11月12日(火) 16:00~18:00

読書の秋にオススメの一冊



「折不れない心の作り方」

著者:水島 広子

出版:紀伊國屋書店

自信を持てるものがない
/親の干渉がうるさい/
すぐ人と比べてしまう

10代の心のモヤモヤに
精神科医が答えます。