

## スクールカウンセラーだより

スクールカウンセラー：津村 秀樹（臨床心理士・公認心理師）

スクールカウンセラーの津村秀樹です。今年度も小松島西高校でスクールカウンセラーを担当することになりました。1年間、よろしくお願いします。

スクールカウンセリングでは生徒のみなさん、保護者の方々等を対象に、心の健康に関するさまざまなご相談をお受けしています。

### 【ご相談内容の例】

- 対人関係、友人関係、家族関係で困っていることがある。
- 人の目が気になる。緊張しやすい。不安なこと・心配なことが多い。
- ストレス、落ち込み、イライラ。感情が抑えられないときがある。
- 夜眠れない。朝起きられない。
- 食欲がない。食べすぎてしまう。
- 勉強や進路のことで悩みがある。
- 授業に集中できない。課題を計画的に進められない。忘れ物が多い。

時間：1回 50 分間（短めの時間でも実施できます）。

回数：1回の相談、継続的な相談、どちらも可能です。

その他にご不明な点などがありましたら、お気軽にお問い合わせください。

「スクールカウンセラーだより」でも、心の健康や心理学に関する情報をお伝えしていきますので、ぜひチェックしてください！

- 1学期のスクールカウンセラーの来校日（予定）

5月24日（金）、6月7日（金）、6月28日（金）、7月5日（金）

※カウンセリングを希望される方は、担任の先生を通じて申し込みをしてください。

※通常のカウンセリング以外に、お昼休み時間に教育相談室でミニカウンセリングを実施しています（開室なしのときもあり）。事前の申し込み不要、2名以上での来室もできますので、お気軽にご利用ください。

