

生徒のみなさんへ

特別支援教育コーディネーター
中山由美子

今年もスクールカウンセラーの先生が来てくれています

美瑛高校のみなさん。充実した毎日を過ごすことが出来ていますか？

現代はストレスの多い社会と言われ、ほとんどの人が何らかの悩みを抱えて生きています。総理府が15～74歳の男女を対象に行った調査によると、「日頃、ストレスを感じている」と答えた人は55.2%で、実に半数以上の人何らかのストレスを抱えているという結果でした。

また、自覚症状がない場合でも実は大きなストレスを抱えているというケースもあります。ストレスは目に見えない分、厄介な問題でもあると言えます。特に思春期を迎えたみなさんは、体のこと、心のこと、将来のこと、人間関係のこと、様々な悩みを抱えていることでしょう。悩みがないという人は単にラッキーなだけで、あるのが当たり前と言っているのかもしれませんが。

本校ではスクールカウンセラーの先生に來校してもらい、みなさんの悩みや心配事にアドバイスをしてもらうことにしています。少しでも悩み事や心配のある人は、カウンセリングの専門であるカウンセラーの先生に相談してほしいと思います。もちろん、相談しても解決しないこともあります。が、「誰かに話す」ことで癒されることもあります。カウンセラーの先生は、そんなに大きな悩みではなくても、しっかりと話を聞いてくれますので、気軽に相談室に足を運んでみませんか。

★スクールカウンセラーの先生

木下 一雄（きのした かずお）先生

昨年から來校いただいている、とても優しい先生です。
旭川市立大学保健福祉学部の准教授で、公認心理士の資格をお持ちのベテランの先生でもあります。



★今年度の來校日と相談受付時間

【前期】 5月9日(金)、6月13日(金)、7月11日(金)
9月16日(火)

【後期】 10月21日(火)、11月18日(火)、1月29日(木)
2月13日(金)

★時間：13：30～16：30（都合により時間帯の変更あり）

★相談場所：2階相談室

カウンセリングを希望する人は、担任の先生や保健室の中山に話して予約を取りましょう（來校日の2日前まで）。もちろん、その日になっての予約なしでもOKです。上記の時間内で、相談室の前に「相談室使用中」の表示がなければ、いつでも入室してください。（ノックは忘れずに）

相談は1回限りということではありません。何度でも相談してかまいません。