

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（R6年度）によると、「日頃、ストレスを感じている」と答えた人は63.2%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。特に高校生の皆さんは、友人や先生あるいは家族との関係性、自分の進むべき進路のことなど、様々な悩みや不安を抱えていることでしょう。高校生時代、悩みや不安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ない。

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っています。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、悩みの大小に関係なくどんな悩みでも、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を紹介します

木下 一雄（きのした かずお）先生

來校いただいて3年目になります。とても優しい先生です。旭川市立大学保健福祉学部の教授で、公認心理士の資格をお持ちのベテランの先生です。



### ★今年度の來校日と相談受付時間

【前期】 5月15日（金）、6月12日（金）、7月16日（木）  
9月15日（火）

【後期】 10月20日（火）、11月17日（火）、  
12月15日（火）、2月12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先生に話して予約してくれると助かります。希望者数によっては、その日になっての予約なしでもカウンセリングは受けられます。

相談は1回限りということではありません。何度でも利用してください。