

平成 30 年 4 月 5 日

保 健 部

～スクールカウンセリング～

不安やストレスは、誰もが感じるものです。適度なストレスは、人間にとって必要なものであるという考えもあります。しかし、時には、不安やストレスで、心や身体のバランスを崩すようなときもあります。

今年度も引き続き、専門の先生にお願いして、カウンセリングの時間を設けます。精神的なバランスが、ちょっと崩れているかなと感じたときには、気軽にやって来てください。

スクールカウンセラー： 萩 原 拓 先生 （北海道教育大学旭川校 教授）

来 校 日 ： 水曜日（変更になる場合もあります） 30回（予定）
4月は、18日（水）に実施します。

場 所 ： 教育相談室（1 階、保健室前にあります）

時 間 ： 13：00 ～ 17：00

※時間帯 ①13:15～ ②14:15～ ③15:15～ ④16:15～ の4コマ

そ の 他 ： ア 希望者はいつ訪問してもかまいませんが、カウンセリング中の場合もありますので、**保健室の養護の先生に予約**をしてくれたほうがいいと思います。

イ カウンセリングを受けている時間が授業と重なる場合、生徒はその時間は欠課扱いとなります〔上記の時間帯の①②〕

ウ 相談の内容は一切問いません。**どんなことでも**相談してください。

エ 相談の内容については、全て**秘密を厳守**します。

オ **保護者もスクールカウンセリングを受けることができます。**保健室に**直接電話**して予約をしてください(0166-23-2855 旭川東高校)。