

令和7年4月9日

保 健 相 談 部

スクールカウンセリングについて

不安やストレスは誰もが感じるものですが、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、不安やストレスで心や身体のバランスを崩してしまう場合もあります。

旭川東高校では専門の先生に來校していただき、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利用してください。

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） 31回（予定）

4月は16日（水）・23日（水）に実施します。

場 所： 教育相談室（1階の保健室前にあります）

時 間： ①13:15～14:00 ②14:15～15:00 ③15:15～16:00 ④16:15～17:00
のいずれか

そ の 他 ： ア 希望者は**保健室で予約**をしてください。もし空きがあれば当日受けることも可能です。

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

