



スクールカウンセラー ほしなゆみ
保科有美

●百合丘高校の皆さんへ

今年度、百合丘高校に来ることになりましたスクールカウンセラーのほしな保科です。

みなさんは高校生くらいから 20 代後半くらいまでを表す「青年期」という言葉を聞いたことがありますか。中学生の頃から始まる第二次性徴の訪れとともに、みなさんは大人らしい身体つきに成長しています。それと同時に、心のほうでも変化が起っています。個人差はありますが、今まで以上に自分自身に目を向けるようになり、これまでとは違った価値観を身につけていこうとしたり、親と距離をとろうとしたり、「自分とは何か」「何をしていきたいのか」「どう生きたいのか」というような自分探しを始める時期です。何かよくわからないけれど、イライラしたり、不安になったり、そんな気持ちになったことがあると思います。この時期はそのようなことが多くあります。

たくさん悩むことは自分の成長につながることもあり、大切なことです。でも一人で抱えることが自分自身を苦しめてしまうことがあります。誰かに話せば少し気が楽になることや整理がつくこともあるかもしれません。少し苦しい時、相談室を利用してみることも一つの方法です。みなさんの高校生活が充実したものとなるように、相談室から応援したいと思います。秘密厳守します。ぜひ気軽に相談室を利用してください。

●保護者の皆様へ

相談室は生徒だけではなく保護者の皆様もご利用いただけます。高校生は「気難しくなった」「何を考えているのかよくわからない」など、親子の距離も変化する時期です。何かご家庭で心配なこと、変わったことなどがありましたら、お気軽に相談室をご利用ください。

●相談室について

カウンセラーの来校日については、HP のスクールカウンセラー来校日お知らせと毎月の行事予定表で確認してください。相談は予約制で、保健室で予約できます。

よろしくお願ひ致します。

