



相談室だより

令和5年度第3号

令和6年1月

福島工業高校スクールカウンセラー 菅原理恵

3学期が始まりました。新しい年になり、みなさんはどのような年になりたいですか？部活動、資格取得、アルバイトなどこれまで通りに頑張り続けたいことがある人もいれば、新しいことにチャレンジしてみたい人もいます。実りある一年になりますように。

新年早々、大きな出来事がいくつかあり、胸がしめつけられるような映像を目にする機会も多かったです。このようなニュースや映像に触れることで、こころがざわざわしたり、不安になったり、落ちこんだような気持ちになったりした人もいます。それは特別なことではなく、災害や大事故があった時には正常な反応です。温かいものを食べて、お風呂に入るなどいつもよりリラックスすることを心がけてみましょう。また、ニュースや映像から意識的に距離をとることも必要です。



～3学期のスクールカウンセラー来校予定日～

1月…17日(水)、24日(水)、31日(水)

2月…7日(水)、21日(水)

3月…19日(火)

時間は11時00分～17時00分です



～相談室の利用には～

教育相談室利用を希望する場合は、環境化学科の齋藤洋先生、保健室の宮本先生、担任の先生に連絡して予約を取ってください。

～保護者のみなさまへ～

保護者のみなさまもご利用になれます。ご利用の際は担任の先生または学校までご連絡ください。

福島工業高校 ☎ 024-557-1395

寒い日が続きますが、こころは元気でいたいですね。みなさんが元気になるのはどのようなことでしょうか？