

保護者の皆様へ

令和2年5月7日  
市立札幌清田高等学校  
総務部

本校の総務部（教育相談担当）では、生徒の皆さんが健康で充実した学校生活を送ることができるよう、教職員・スクールカウンセラー・保護者様とより一層の連携をはかっています。

### 教育相談室とは・・・？

本校1階保健室の向かいにあり、スクールカウンセラーの先生が、週に1回、来校しています。勉強・部活・友人関係、学校生活など様々な内容の相談活動を行っています。生徒本人はもちろんのこと、保護者の方からのご相談も承りますので、どうぞご利用ください。

### スクールカウンセラーと面談をするには？

- 生徒・・・担任、養護教諭に申し出てください。日時を調整し、ご連絡します。  
また、授業時間に面談を行った場合は特欠となり、欠席の扱いにはなりません。
- 保護者・・・担任または養護教諭に電話等でご連絡ください。(Tel.882-1811)

## スクールカウンセラーの紹介

**臨床心理士 常田 深雪 先生**

来校日：毎週水曜日 9：45～16：45

(※長期休業中は来校しません)

今年度から清田高校へ赴任しました。どうぞよろしくお願い致します。

10代は自分が人からどう見られているのか、どう見られたいかを強く意識する年代です。友達と比較して落ち込んだり反対に優越感を持つなど、色々な気持ちが嵐のように巻き起こる年代でもあります。その上に日常生活で上手くいかないことが続くと、ストレスが積み積み心パンクしそうになってしまいます。パンク寸前のサインは、やる気がでなくてついダラダラ、叱られても励まされても行動にうつせないという状態です。見た目にはだらけているようでも頭の中は悩みごとでいっぱいなので、気持ちを切り替えることがなかなかできません。

なぜうまくいかないのか、自分だけがどうしてこんなに苦しいのか、ストレスの悪循環から抜け出したいと思ったとき、相談室を利用してください。問題を整理するお手伝いをします。