

# 教育相談だより

四倉高等学校教育相談部 2月号

学年末考査も終わり、一段落していることと思います。進級に向けて環境の変化を心配するあまり、自分に過度のストレスをかけすぎていませんか？自分1人で抱え込まずに相談しやすい人に話すだけでも気持ちが楽になります。

下の絵は「ルビンの壺」といい、壺にも、人が2人で向かい合っているようにも見えるという絵です。平面の絵も見方を変えてみることで、まるで違うものに見えますね。

自分を見るとき、周りを見るとき、いつもと少し違う視点を持つと違う面が見えてきます。

あなたにはどう見える？



ルビンの壺

気づき→自分らしさをつくる

よりよいコミュニケーションを



生きていく中で、ストレスは必ずあるもので、適度なストレスは成長のもととも言えます。しかし、ストレスが大きすぎると疲れ果てて何もできなくなってしまうこともあります。自分のストレスが大きすぎると感じる際には、家族や友達、先生に **SOS** を出して助けをもらいましょう。この助けを求める力も大切なのです。必要な時には周りの人に助けをもらいながら、自分のストレスに気づきながら、少しずつ成長していきましょう。

## スクールカウンセラーの先生の来校予定日

○2月 20日（火）、 27日（火）

○3月 6日（火）

事前の予約が必要となっています。希望する方は、必ず事前に担任の先生に申し出てください。その後、詳しい時間などをお知らせします。