

カウンセリングルーム通信 (2024. 12)

美田園高校スクールカウンセラー

竹内 純子

みなさんこんにちは。なんだか今年も秋は短く、早々に冬へと移り変わっていきそうではありますが、気持ちや身体の調子はいかがですか？そして後期の学校生活もあと少しとなりました。レポート提出やスクーリングへの参加は順調でしょうか。また、卒業予定生の皆さんは、来年度からの進路や生活のことなど見通しは立ってきているでしょうか？

カウンセリングルームはスクーリング終了後の1月から3月の間も相談日を設けています。「卒業後の進路は決まったけど何だか落ち着かない」「なんだか気持ちのエンジンがかからない」など感じている皆さん、よかったら話に来てみませんか？学校生活だけでなく日々の生活に関すること、自分自身のことについてもお話しできます。どうぞ気軽に利用してください。



☆カウンセリングルームの相談日(12月～3月分)・時間・利用方法

12月…8日(日) 9日(月) 15日(日) 18日(水) 22日(日)

1月…26日(日) 2月…2日(日) 9日(日) 3月…9日(日)

9:10～15:30 まで受け付けています。

カウンセリングを希望する人は保健室の先生（北村先生）や年度担任の先生まで申し込んでください。また保護者の皆様もご利用できます。カウンセリングをご希望の方は学校までお電話にてお申し込みください。生徒、保護者の皆様とも電話による相談も受け付けています。

気軽にご連絡ください。

***申し込み先⇒美田園高校 TEL022-784-3572)**

今月のおまけ 「音楽の力でココロをパワーアップしてみよう！」

「芸術の秋」というには少し季節が過ぎてしまいましたが、みなさんは日々の生活の中で音楽を聴くことはありますか？「よく聴いているよ！」という人は、特にどのような時に音楽を聴いていますか？下記の場面の時によく聴くかも、この曲がいいかもというものがあったら曲名など書き込んでみてください。



ちょっと気分を上げたい時に聴く曲



気分が落ちている時に聴く曲



作業用 BGM としての曲

ちなみに私（SC たけうち）の場合、気分を上げたい時は仮面ライダーガヴのOP「Got Boost?」、水曜日のカンパネラ「赤猫」、落ちている時は福原希己江「あかり」、DIR EN GREY「THE PLEDGE」、作業用 BGM としては C&K「ハートビート」、「VR おじさんの初恋のサントラ」を聴くことが多いです。みなさんはいかがですか？これはおススメです！という曲があったらぜひ教えてくださいね(^_^)