



スクールカウンセラー通信

No.1

2024年5月

和歌山県立熊野高校スクールカウンセラー 梅村香世子



熊野高校の皆さん、こんにちは。

スクールカウンセラーの 梅村香世子 です。

今年度こちらにうかがうことになりました。私の仕事は生徒の皆さんの相談にのることです。お役に立てるよう頑張りますので、よろしくお願いいたします。

●自己紹介● 名 前：梅村香世子

好きなこと：音楽を聴くことや本を読むこと、スポーツ。

旅行で温泉に行ったり、神社やお寺を訪ねることも好きです。

好きな作家：「青が散る」など宮本輝の小説や、東野圭吾のミステリーが好きです。それから俵万智の短歌も。

●相談について●

勉強のことや将来のこと、クラブ活動、友人関係や家族のことなど、基本的にどんな相談にものります。はっきりした悩みではなく、最近何となく不安を感じる人が多いので聞いてほしいとか、生きづらさを感じるというような内容でもかまいません。アドバイスや解決のアイデアがほしい人も、ただ話を聞いてほしいという人も、どちらもOKです。

特に、なかなか答えの出せない問題や正解のない問題と一人で向き合うのは、しんどいものです。一人ではなく一緒に向き合ってくれる人がいると、ずいぶんちがいます。

相談した内容は他の生徒には言わないのが、カウンセリングの決まりなので、安心して下さい。どうぞお気軽に相談して下さい。



●眠ることの大切さについて●

メジャーリーガーの大谷翔平選手は睡眠をととても大事にしていることで有名です。基本的に1日10時間眠ると言っているそうです。睡眠の効果は、スポーツのパフォーマンスが上がるだけではありません。眠っている間に、脳が憶えておくべきことと忘れることを判別するそうです。眠っている間に、その日憶えたことが頭の中に定着するので、学習にも効果があります。

●当面の来校日の予定●

| | |
|----------|----------|
| 4/16 (火) | 4/30 (火) |
| 5/7 (火) | 5/14 (火) |
| 5/21 (火) | 5/28 (火) |
| 6/4 (火) | 6/11 (火) |
| 6/18 (火) | 6/25 (火) |

予定は変更することもあるので、ご了承下さい。