

教育相談だより 11月号

R5.11.1

鳥取県立岩美高等学校 生徒指導部・教育相談係



… なや 悩みを「そのまま」にしていますか？ …

先月の生活満足度アンケート、hyper-QU 検査へのご協力、ありがとうございました。もしも今、あなたに悩みやストレス、心の不調があるならば、そのまま放っておかないでください。解決するために、友達や家族や先生に相談したり、専門家であるカウンセラーに相談するのもよいと思います。「どうせ、話しても変わらない。」と決めつけてしまわずに、自分の中に溜めていた気持ちを話すと、別の見方・考え方が出来たり、スッキリした気持ちになれるかもしれません。

今月は、講演会があります。講演会は体育館で一方向的に話を聞くもの、と受け止めているかもしれませんが、広い体育館で私たちが講師の先生と出会うLIVE(ライブ)です。よい出会いにしてほしいです。

… 「自己理解・他者理解」講演会 …

谷口先生に質問しました

と き: 11月16日(木) 6限 ところ: 岩美高校 体育館

演 題: 「充実した生活に向けたメンタルヘルスのお話
ーみんなの『ガッツ』をうまく活かすためにー」

講 師: 一般社団法人 Psychoro

代表  たにぐち としあつ 谷口 敏淳 先生



岩美高生へメッセージ

ストレスは敵にもなりますし、私たちを高めてくれるエネルギーにもなります。心理学という学問がわかっていることから、ストレスやその対処について、わかりやすく伝えられたらと思っています。よろしくお願いします！

ご出身
大阪府
好きな食べ物は？
刺身、豆腐
1つだけ願いが叶うなら
バスケットボールが
めっちゃくちゃ上手になりたい

もっと詳しいご紹介は、教育相談室前に掲示しています。ぜひご覧ください。

講師

谷口先生 オススメの本と動画 … 図書室「展示コーナー」で読むことができます

ゲームとのつきあいカタログ



監修: 横光健吾

発行: Psychoro

ゲームって理由なくやっていたりするので。ゲームがやめられない人はもちろん、家族、先生にゲームとの付き合い方の参考にしてみたらうれしいです。

サイコロ 「Psychoroな時間」



サイコロな時間

検索

FM 鳥取レディオバードで放送の「Psychoro な時間」身近なメンタルヘルスの話題をわかりやすく楽しくお話しているコーナーのYouTube バージョンです。

※写真と記事の一部は「一般社団法人サイコロ」ホームページより引用させていただきました