

談話室

教育相談部 だより

令和6年5月29日発行



例年になく寒暖差の激しい5月となり、日中は初夏のような気候ですが、体調は崩していませんか？いよいよ待ちに待った雁耕祭、自転車競技部の関東大会全校応援、と楽しみにしている学校行事が続きますね。休日はしっかりと休み、生活リズムを整えることを意識しましょう。

今月号より、スクールカウンセラーの大林先生による『スクールカウンセラー 心愛(ココア) 通信』をお届けします。学業や部活動等で慌ただしい日々が続くと思いますが、少し立ち止まってゆったりした気持ちで『心愛通信』に目を通してみてください🍵

SDGs (持続可能な開発目標)
すべての人たちにとってよりよい世界を目指すため
17の目標が掲げられています

その中の3番めにある目標
Good Health and Well-being (ウェルビーイング)
すべての人に健康と福祉を

ウェルビーイングというキーワードが入っています
右の3つの○のバランスが
良好に保たれていると
ウェルビーイングな状態が続くとされています

どこか1つが“よい状態”ではなく、
3つのバランスが大切です

ウェルビーイングな状態は、一人一人ちがうので
自分のウェルビーイングを見つけていくことがポイントです

今年度のスクールカウンセラー 心愛(ココア) 通信では
ウェルビーイングに関する情報発信もしていきたいと思います

3 すべての人に
健康と福祉を

スクールカウンセラー 心愛(ココア) 通信

くらし
Social

こころ
Psycho

からだ
Bio

ウェルビーイング

スクールカウンセラー 大林 ひろこ
(公認心理師 社会福祉士 保育士)

カウンセリング予約方法

- ① 周囲の先生に申し出る
- ② Google フォーム↓にて予約

<https://forms.gle/Cqi4RaeMF41RspEF9>

🌸 スクールカウンセラー来校日 🌸

6/5(水)・6/13(木)・6/18(火)・7/2(火)

***お昼休み～6時間目まで**

🍵 カウンセリングルーム:3号館1階