

教育相談便り 4号

2025/5/28



おすすめ図書紹介①

読谷高校図書館、カウンセリング室においています



続々重版 6.8 万部突破。

いつも同じような人間関係のトラブルを繰り返してしまう。

問題を解決しようと努力しても、うまくいかない。

あなたが、なかなか解決できないこと。いつも問題を繰り返してしまうこれらの問題や悩みは、心の中に住む「もうひとりのあなた」が引き起こしていたのです。そして、その理由はけっして嫌がらせではなく「あなたを守る」ため。あなたを傷つけまいと問題を引き起こす「もうひとりのあなた」について。誰かに頼るのではなく、あなたがあなた自身を助けることができる方法をお伝えします。(amazon 書籍紹介より抜粋)

おすすめ図書紹介②

読谷高校図書館、カウンセリング室においています



自信を持てるものが何もない/親の干渉がうるさい/すぐ人と比べてしまう/LINE、Facebook…ストレスなのにやめられない—最近トラブルの増えている SNS とのつきあい方をはじめ、友だちや親との関係など、10代が抱えるさまざまな悩みに対人関係療法の第一人者が答え、ストレスから心を守って自分らしく生きるための「心の原則」を教える。

この本では 10 代に体験する「イヤな気持ち」の扱い方を学ぶことによって、失敗や試練に出会っても「折れない心」を育てていただき、みなさんの 10 代が今よりもすてきなものになるように、そして、大人になってからも自分らしく気持ちよく生きていけるようになることを目指していきます。

(作者による書籍紹介より抜粋)

カウンセラー来校予定

6月の来校予定

月	火	水	木	金
		4 ◎	5 ☆	6
9	10 ○	11 ◎☆	12	13
16	17 期 末	18 テ ス ト	19	20
23	24 ○	25 ◎	26 ☆	27
30				

☆スクールカウンセラー：小野文子さん

午前中（1～3校時）

○カウンセラー：比嘉ゆかさん

午前中（1～3校時）

◎カウンセラー：吉田順子さん

午前中（1～3校時）



※予定は変更になることもあります。

空き時間など teams で連絡するので確認してください。