令和８年度　岐阜県教育支援センター「G−プレイス」

G−プレイス講座　の　ご案内

スクールカウンセラーによる心理プログラムです。
ストレスやトラブルを上手に避けるといった能力やコミュニケーション力を育てます。

【会場】岐阜県総合教育センター内　G-プレイス（3棟2階）
【住所】〒500-8384　岐阜市薮田南 5-9-1
【電話】058-271-3328（事前に電話予約してください）
【時間】13:30-15:00
【対象】岐阜県内の高等学校・特別支援学校（高等部）に在籍
または、岐阜県内に在住し、不登校や引きこもり状態にある高校生段階の方

回	期　日	テーマ
1	４月22日（水）	自分を知ろうⅠ（質問紙を使って）
2	５月20日（水）	自分を知ろうⅡ（質問紙を使って）
3	６月17日（水）	「とらえ方」を変えてみよう（リフレーミング）
4	７月15日（水）	自分も相手も大切にする気持ちの良い自己表現
5	８月19日（水）	問題を解決してみよう
6	９月16日（水）	ストレスチェックをしてみよう
7	10月21日（水）	ストレスと心の法則
8	11月18日（水）	イライラ感情のコントロール
9	12月16日（水）	会話のポイント
10	１月20日（水）	ピアサポート
11	２月17日（水）	今の自分を知ろう
12	３月3日（水）	心と身体をリラックスさせよう

※テーマが変更されることがあります。ご承知おきください。

１回だけの参加もOKです！電話にて申し込みをしてください。

生徒の感想

出来事の受け止め方によって、ストレス反応が小さくなるのはすごいと思った。

３ステップのセルフトークをこれから使っていきたい。

上手い断り方は難しいけれど、必要になったときは思い出して活用していきたい。

G-プレイス　ホームページ
学校安全課　教育相談　検索