



スクールカウンセラーだより 4月号



令和6年4月12日
都立福生高等学校全日制
スクールカウンセラー

福生高校の皆様、ご入学、ご進級おめでとうございます。今年は満開の桜たちが皆さんを出迎えてくれましたね。新しい学校生活はいかがですか？緊張することも慣れないことも多い時期で、ころもからだも疲れやすいものです。ゆっくり休む時間、自分をケアする時間を意識的にとって過ごしてくださいね。

ご挨拶が遅くなりましたが、全日制スクールカウンセラーの溝口と申します。毎週金曜日に3階の教育相談室（図書室のあるフロア）で、ゆっくりお話しすることができます。みなさんの今感じていること、思っていること、考えていることをそのまま教えてもらえると嬉しいです。

本号では、スクールカウンセラーや相談室についてまとめてみました。裏面もあります。お話しに来てくださる方が、ホッと安心できる時間・空間を大事にしていきたいと私は考えています。「話してみたい」と思った時には、いつでも相談室にいらしてくださいね。お待ちしております♪

◆ご相談できること◆

スクールカウンセラーは“こころ”の専門家です。
“こころ”にまつわることについて何でもご相談できます。

例えば…

イライラや不安がとまらない、ストレス発散方法がわからない
友達や家族とうまくいかない、自分自身のことをわかりたい
何に困っているかわからないけどずっとモヤモヤしてつらい など

誰かに言葉で伝えることで、気持ちがほっと落ち着くことがあります。
一人で考えてしまつてつらい時には、ぜひ相談室にいらしてくださいね。



◆相談の予約の取り方◆

<生徒の皆様>

- *1日1回、30分程度お話しできます。
- ***昼休み**や**放課後**に予約できます。
- ***SC担当の先生**か**担任の先生**に伝えてください。
- *相談室で直接予約をとることもできます。

<保護者の皆様>

- *いつでもお話しできます(1時間程度)。
- *お子様の**担任の先生**にお伝えください。



◆相談室からのお願い◆

相談室を“安心してゆっくりお話しできる場”にしたいと考えています。
 スクールカウンセラーが出勤する日は、
**昼休みや放課後の時間、相談室前の廊下やスペースにおける
 部活動や食事、おしゃべりタイムはご遠慮ください。**
 ご不便をおかけしますが、みなさんの力を貸していただけますと助かります。



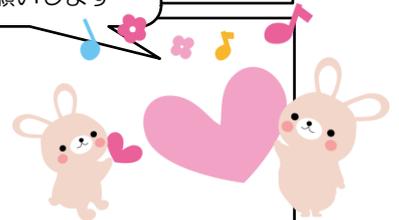
◆相談室のお約束◆

- *相談室でお話したことは、**秘密が厳守**されます。ご相談にいらした方の承諾なく、他の人に漏らすことはありません。安心してお話しください。
- *ゆっくりお話をうかがうために、**原則的に予約制**とさせていただきます。予約状況によっては当日時間をとれないこともありますので、できる限り事前にご予約ください。
- *相談を受けている時はドアに「相談中」の札をかけますので、その間は入室をお控えください。

一人一人のご相談を
 大事にするためにも
 ご協力をお願いします

◆スクールカウンセラーの出勤日◆

- ***毎週金曜日 9:00~17:30**で勤務しています。
- *下記のカレンダーの★印に出勤します。



4月

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12★	13	14
15	16	17	18	19★	20	21
22	23	24	25★	26★	27	28
29	30					

5月

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10★	11	12
13	14	15	16	17★	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31★		

6月

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14★	15	16
17	18	19	20	21★	22	23
24	25	26	27	28★	29	30

7月

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5★	6	7
8	9	10	11	12★	13	14
15	16	17	18	19★	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

