



スクールカウンセラーだより 4月号



令和7年4月18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。新しい学校生活はどうですか？
今年は寒暖差の激しい春で、からだも疲れやすく、なんだか調子が上がらないなぁと日々
感じています。休む時間をしっかりととりながら少しずつ気候に生活に慣れていきましょう。

今年度からスクールカウンセラーが2名体制となりました。毎週火曜日に管、毎週金曜
日に溝口が出勤します。場所は、3階の教育相談室（図書室のあるフロア）です。

4月号では、スクールカウンセラーの利用方法などをご紹介します。皆さんが今感じてい
ること、思っていることなどを気軽にお話に来てくれたらうれしいです。

◆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
自分自身のことをわかりたい、将来何をしたらいいかわからない
友達や家族とうまくいかない、自分に向いていることを知りたい
相談していいのかと迷っている、ちょっと気になるから話してみたい
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



最近では、自己理解や自己研鑽のためにカウンセリングを利用する大人も増えて
きています。誰かに言葉で伝えることで、気持ちが整理されてほっと落ち着くこ
とがあります。「話してみたい」と思った時にはぜひ相談室までいらしてください。

◆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。

昼休みは食事をとってから、相談室に来てくださいね。

***保健室の先生**や**生活指導部のSC担当の先生**、**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。

「あいています」(青色)の札の時に入室できます。気軽にノックしてください。



<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。

勤務日は、椅子の看板を出してお知らせします。

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。

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



◆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」(ピンク色)の札をかけますので、その間は入室をお控えください。

◆スクールカウンセラーの出勤日◆

*管 SC は毎週火曜日、溝口 SC は毎週金曜日に来ています。

*相談時間は、9:00～17:30 です。

*下記のカレンダーの◇★印に出勤します。

◇…管 SC ★…溝口 SC

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			