



スクールカウンセラー便り

2022年4月8日

東京都立清瀬高等学校スクールカウンセラー

日比野朱美（公認心理師、臨床心理士）

☺ 新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。

☺ 2年生・3年生は、ご進級おめでとうございます。

新型コロナウイルスとの難しい闘いが続くなか新年度が始まりました。当たり前だったことが当たり前ではなくなっている新たな日常を過ごしているなかで、みなさんは様々なストレスを感じているのではないかと思います。でも、もし「今の自分」にとって貴重な時間だと捉えてみたら、どんな自分が見えてくるでしょうか。新たな気づきが生まれ、これからの「自分らしさ」を見つけていくきっかけになるかもしれません。先の見えない不安や怖さ、学校生活の悩みや焦り、人間関係など、どんな些細なことでも構いません。「大したことじゃないけど…なんとなく話したい。聞いてもらいたい」と思ったら気軽に訪ねてください！私はみなさんの身近なサポーターとして一緒に考えていきたいと思っています。

校舎棟 1階
カウンセリング
ルーム

≪ スクールカウンセラー来校日（4月～7月） ≫

4月	8日(金)	18日(月)	25日(月)		
5月	2日(月)	9日(月)	16日(月)	23日(月)	31日(火)
6月	6日(月)	13日(月)	20日(月)	28日(火)	
7月	4日(月)	11日(月)			

☘ 相談の申込み：担任の先生か養護の先生にお願いします。当日、カウンセラーに直接もOKです。

☘ 相談時間：9:30～17:00

☘ 対面面談：原則30分まで（コロナウイルス感染防止に留意して行います）。

☘ 相談内容の秘密は守ります。