



## スクールカウンセラーだより

令和5年4月17日

東京都立豊島高等学校 全日制  
スクールカウンセラー 今村成子

新入生の皆さん入学おめでとうございます。2、3年生の皆さんも新たな気持ちで新学期を迎えたことと思います。

今年度から豊島高校のカウンセリング活動を担当することになりました。どうぞよろしくお願いいたします。毎週月曜日にカウンセリングルームにいます。私は公認心理師・臨床心理士として相談機関で様々な相談に乗って来ました。相談の大半は対人関係（友人、家族など）に関するもので、人間関係がストレスになっていることが多いと実感しています。

さて、コロナ禍で制限の多い生活が続き、私達はストレスを溜め込みやすくなっています。ストレスは正しい方法で発散させることが大切です。身体と同じように心もいつも元気とは限りません。心の風邪も早めに手当をすれば大丈夫です。家族のこと、友人関係などで悩んだ時に一人で考え込まないで、誰かに話してみると、気持ちが整理されて、解決の糸口が見つかるものです。これから皆さんが安心して学校生活を送るために、心の相談室としてカウンセリングルームを利用してください。

また保護者の方からの相談も受けています。お子さんのことで、気になること、心配なことがありましたら、どうぞ気軽にご相談ください。

\* \* \* \* \*

### 相談は原則予約制で行います。

#### <予約の取り方>

- ① 初めて相談を希望される方は、**養護の中村先生**に希望日時を伝え、予約表に記入してもらう。
- ② 二回目以降はカウンセラーとの面接終了時に次回の予約を取ります。

#### <一学期の勤務日>

4月：17日 24日                      5月：8日 15日 22日 29日  
6月：5日 12日 19日 26日    7月：3日 10日 19日（水）

