

戸山高等学校 生徒・保護者の皆様へ

スクールカウンセラーだより (No. 1)



令和7年4月14日
スクールカウンセラー 増永 郁子・飯島 徳子

1年生の皆さん、入学おめでとうございます。2年生、3年生の皆さんは、進級おめでとうございます。今年度も昨年度と同様に、スクールカウンセラー(SC)2名が皆さんの相談にのります！

増永 郁子(ますなが いくこ) : 月曜日
飯島 徳子(いいじま のりこ) : 金曜日

新しい環境の中、どんな1年になるのか楽しみです。以下は、SCから頑張り屋さんの戸山生向けアドバイスです。参考にしてくださいね。

- ① スタートダッシュをかけすぎない
まだ始まったばかり。途中で息切れしないように、ボチボチやっていきましょう！
- ② 目標をたくさん作り過ぎない
新学年のスタートにあたり、高い目標をたくさん作っていませんか？
目の前のできそうなことから一つずつ目標にして、達成していきましょう！
- ③ 色々話せる人をつくる
疲れた時、困った時などに、愚痴れる相手を作っておきましょう！(SCでもOK!)
ストレスがたまってしまうと、持ち前のパワーをだせません。

<<相談の予約のとり方>>

担任の先生か保健室の先生に希望の日時(原則、昼休みか放課後)を伝えて、予約をとってもらってください。または、カウンセラーの来校日(以下)に直接相談室(1階 保健室の隣)で予約を取ることができます。お待ちしております！

1学期開室日

4月	11日(金)	14日(月)	16日(水)	21日(月)
	25日(金)	28日(月)		
5月	2日(金)	9日(金)	12日(月)	16日(金)
	19日(月)	26日(月)	30日(金)	
6月	2日(月)	6日(金)	9日(月)	16日(月)
	20日(金)	23日(月)	27日(金)	30日(月)
7月	4日(金)	7日(月)	11日(金)	14日(月)

<<保護者の方へ>>

相談室は保護者の方も対象としております。お子様のことでお悩みのこと、ご相談されたいこと等ありましたら、お気軽にお話しにいらしてください。お電話での対応も可能です。保健室にお電話の上、スクールカウンセラーと面談希望であることを伝えて予約をおとりください。よろしくお願いいたします。

<電話> 戸山高等学校 代表 03(3202)4301