



# スクールカウンセラーだより 4月号

令和5年4月

スクールカウンセラー 増田

皆さんこんにちは。スクールカウンセラーの増田です。1年生の皆さんはご入学おめでとうございます。スクールカウンセラーは皆さんが学校生活を送りやすくなるようにお手伝いをしています。毎年多くの方が「通学や勉強の負担が思ったよりも大きくて疲れてしまった」「周りの子は自分よりも勉強ができるからどうしよう」「将来のことが心配」「なんとなく自分のことが好きじゃない」「学校に行くのがしんどい」「気分が落ち込んでいる」「家でも学校でも話せる人がいない」といった様々なことを相談に来てくれています。「こんなこと話していいのかな?」と思うようなことでも、誰かに話してみると考えがまとまったり、新しい発見があったりするかもしれません。忙しい毎日や受験を乗り越えるために、気持ちをリラックスさせる場所としても活用してください。毎週火曜日にカウンセリング室にいますので、気軽にお話しに来てください。

## ◎利用方法

場所：カウンセリング室（1階の保健室の隣にあります）

開室日と時間：火曜日 8時50分～17時

利用法：①カウンセラーの来校日に直接来て申し込む

②学校に電話をして保健室に申し込んで予約を取る

③保健室に直接申し込む

④担任の先生か、他の先生に申し込んで予約する

\*予約なしでも利用できますが、予約が入っている場合は予約優先となります

### 1学期開室日

4月	11・18・25日	6月	3（土）・6・13・20・27日
5月	2・16・23・30日	7月	4・11日

\*原則火曜日ですが、6月3日のみ土曜日に開室予定です

## 保護者の方へ

「学校の様子がわからないから心配」「家で態度を見ていると学校に迷惑をかけているんじゃないか」といったことをよくうかがいます。何かと親子で揉めてしまい、関わり方に悩まれる方も多くいらっしゃいます。高校生の子どもの距離感を考えるきっかけとしてぜひスクールカウンセラーをご活用ください。また、欠席が増えてきた、体調が悪い日が続いている時などは「どうして学校に行かないの」と言いたい気持ちになるかと思いますが、まずはお子さんとゆっくり話す時間を作ってみてください。それでもどうしたらいいかわからない、子どもが何を考えているかわからないなど対応に困られた際は、スクールカウンセラーにご相談ください。お電話での対応もできます。相談するか迷われた際は、ぜひ一度保健室にお問い合わせください。

<問い合わせ> 戸山高等学校 代表 03(3202)4301

