



## スクールカウンセラーだより 4月号



令和4年4月

スクールカウンセラー 増田紗弓

1年生の皆さんご入学おめでとうございます。2, 3年生の皆さんは進級おめでとうございます。高校生活では、楽しいことややりがいがあることがたくさんありますが、大変だと感じることや上手くいかないや悩むこともあるかもしれません。戸山高校の皆さんは「勉強も部活も委員会も全部頑張りたい!」と積極的な人が多いですが、時には心身ともに疲れてしまうこともあるかもしれません。なんだかおかしいな、最近しんどいなと感じた時はスクールカウンセラーと話してみませんか? 誰かに話すだけで気持ちが楽になることがあります。また、一人では見えてこなかった解決策に気が付くかもしれません。悩んでいるのは自分だけじゃないと安心できるかもしれません。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。

### ◎カウンセリングルームの利用方法

- ・カウンセリングルームの開室日に直接スクールカウンセラーのところに来る
- ・保健室でカウンセリングルームの予約をとる
- ・担任の先生に伝えて予約をとる

\*事前に予約をしている方が優先となりますので、当日いらした方はお待たせしてしまうことや、翌週以降に予約を取らせてもらうこともあります。

### ◎開室日程

日時：火曜日 8:30~17:00

場所：カウンセリング室（保健室の隣）

#### 1学期開室日

4月	12日,19日,26日	6月	7日,14日,21日,28日
5月	17日,24日,31日	7月	5日,12日,19日

### 保護者の方へ

例年多くの保護者の方にカウンセリングルームをご利用いただいております。ご家庭での生活態度や勉強の様子を見て「学校に迷惑をかけていないか?」、遅刻や欠席が増えて「最近体調が悪そうなことが多いけど大丈夫なのだろうか?」といったご心配がある場合や、高校生のお子さんとの距離感に迷われた際などは一度スクールカウンセラーにお話しください。来校しての相談が難しい方にはお電話での対応もできます。スクールカウンセラーへの相談をご希望の際にはぜひ保健室にお問い合わせください。

問い合わせ：戸山高校保健室 03-3202-4301

