

令和 8 年 9 月吉日

生徒の皆さんへ
保護者の皆様へ

東京都立上野高等学校
スクールカウンセラー 新井 信子
沢 哲司
大庭 健司

スクールカウンセラー便り〈2学期号〉

夏休み中は日本全国各地でさまざまな自然災害が発生しましたが皆さんは大丈夫だったでしょうか。有意義な夏休みを過ごせましたか。

夏休みも終わり 2 学期が始まりましたね。まだまだ暑い日が続くようですので体調には気を付けてください。受験や定期考査と皆さんそれぞれ悩んでいることもあると思います。時には息抜きをすることも心と体の健康を保つために大事ですので、時折息抜きをしてくださいね。



皆さんのこころとからだの状態はいかがですか？

今日は夏休み中に旅行先で出会ったある言葉をご紹介します。

先日、常磐線に乗りました。ある駅に降りたら、こんな言葉があり、ちょっと気になってしまいメモを取っていました。皆さんにも、ご紹介したいと思います。

月曜日は、新たな気持ちで始まる日。

火曜日は、パワフルに活気あふれる日。

水曜日は、地道にコツコツ取り組む日。

木曜日は、折り返しからつなげて広げる日。

金曜日は、輝きを放つ時を分かち合う日。

土曜日は、自由にアクティブに開放する日。

日曜日は、明日を前向きに創造する日。

毎日同じように過ぎていく日々。でも、一日一日を意味づけしたら、ちょっと違う気持ちで過ごせるかもしれませんね。

あなたにとって、月曜日はどんな日ですか？





保護者の皆様も、お子様のことで日頃気になることがございましたら、ご相談いただけたらと思います。相談内容は問いませんのでお気軽にご相談ください。

スクールカウンセラーとのご相談をご希望の際は、お手数ですが担任もしくは保健室までご連絡ください。☎ **03-3821-3706（学校代表電話）**

もちろん生徒の皆さんも、何か悩みなどで困っている時は、相談室に来てくださいね。話し相手になってほしいとかでも大丈夫ですよ。



2 学期のスクールカウンセラーの来校日

〈 火曜日 大庭健司カウンセラー 〉

9 月 1、8、17(木)、29 日

10 月 6、13、19(月)、27 日

11 月 10、17、24 日

12 月 1、8、15、22 日

〈 水曜日 新井信子カウンセラー 〉

9 月 2、7(月)、9、16、30 日

10 月 7、14、28 日

11 月 4、11、25 日

12 月 2、9 日

〈 金曜日 沢哲司カウンセラー 〉

9 月 4、11、18、25 日

10 月 2、9、16、23、30 日

11 月 6、13、20、27 日

12 月 4、11、18 日

