

# スクールカウンセラーだより

2025 年 5 月 NO.1

こんにちは、昴学園でスクールカウンセラーをしている長谷川 早貴（はせがわ さき）といたします。1年生の皆さん、ご入学おめでとうございます！新しい環境になると期待やワクワクした気持ちが出てくる一方で、緊張や疲れなども感じやすいものです。特に連休明けはやる気が出にくいことと思います。困った時は先生や周りの人に相談して、少しずつ慣れていって下さいね。

また2、3年生の皆さんは今年もよろしくお願いします。まだ私のことを知らない人もいますので、保健室やろう下にいる姿を見つけたら声をかけてください。



## カウンセリングについて

スクール・カウンセラーはゆっくりお話を聞きながら、困っていることについて一緒に解決策を考えたり、気持ちの整理のお手伝いをさせていただきます。新学期は慣れないことが多く、また新しい人間関係を作っていく中でストレスを感じることもあるのではないかと思います。「カウンセリング」「相談室」というとちょっと行きにくい場所のように思う人もいるかもしれませんが、日常生活でちょっと困ったり、気持ちがモヤモヤしたりした時のガス抜きとしても、気軽に利用していただけたらと思います。相談の予約をとりたいときは保健室の先生に伝えてください。



## 保護者の方へ

新しい学校や学年での生活に慣れないお子様や緊張しているお子様など、色々大変なことも多いかと思います。保護者の方からのご相談も受け付けておりますので、何か気になることがございましたらお気軽にご利用ください。相談をご希望される方は担任までご連絡をお願いします。

## スクールカウンセラー予定表

| 5月 |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  |
|    |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |

| 6月 |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  |
|    |    |    |    |    |    | 1  |
| 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 |    |    |    |    |    |    |

| 7月 |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  |
|    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 |    |    |    |

\* 11:00～16:00 に来ていますが、この時間帯以外をご希望の場合はお知らせください。