

## ご入学、進級おめでとうございます

新しい学年が始まる春。テレビやSNSには「進級!」「新生活スタート!」といったキラキラした言葉が並び、期待でワクワクする人もいれば、「今年こそ頑張らなきゃ」と気合が入る人もいるでしょう。

でもその一方で、“ちょっとしんどいな”と感じる人もいます。まわりが前向きに見えるぶん、

「自分だけ取り残されている気がする」

「新しい環境にうまく慣れられるかな」

そんな思いがふと顔を出すことも、ごく自然なことです。

むしろ春は、気温も生活リズムも変わりやすく、心も体も揺れやすい季節。“調子がいい日と、なんとなくモヤッとする日が交互に来る”——そんな波があって当たり前です。

そんな波の中でしんどさを感じたときは、ぜひ「がんばる」より「整える」を意識してみてください。

たとえば、

いつもと違う道を通ってみる (かわいい花が咲いているかも)

「おはよう」「おやすみ」以外しゃべらない日をつくる (前後で家族には一言伝えて)

ちょっと気になっていた飲み物をコンビニで買ってみる (新しい定番の発見?)

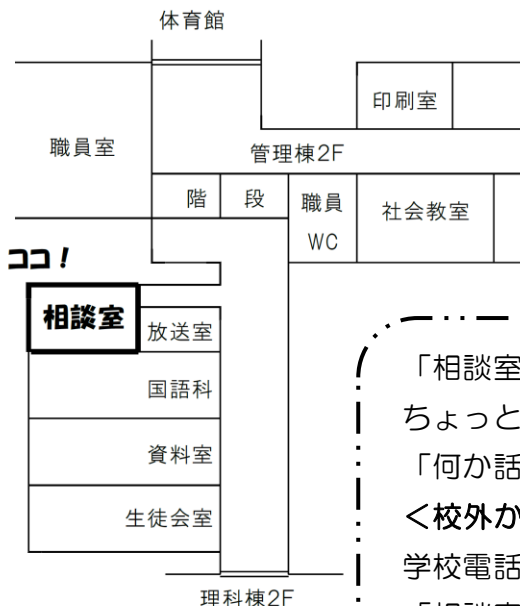
こんな“小さなこと”で十分です。整えるというのは、“気合を入れて全部リセットすること”ではなく、“ほんの少し、自分のペースに戻してあげること”だと考えてみてください。

無理をせずにこの一年を“あなたらしく”スタートしてほしいと思っています。

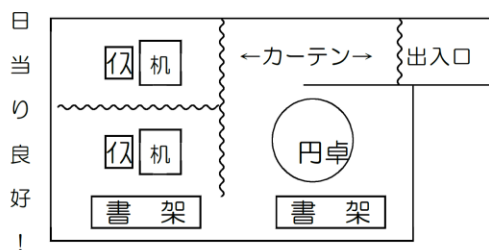
### ～「相談室」の利用について～

気持ちが重くなったときは、誰かに話してみるのもとても良い方法です。「うまく言えないけど、とりあえず聞いてほしい」そんな気持ちの時に相談室を利用してください。秘密は守ります。

#### 相談室の場所



#### 中はこんなです



「相談室」は何か特別な指導のための部屋ではありません。ちょっと迷っている人、勉強や人間関係で困っている人などが、「何か話してみようかなあ」と思ったときのための部屋です。

#### <校外からの連絡方法>

学校電話番号「055-949-1009」事務室経由で「相談室の先生につないでください」と言ってください。

## ～ 令和8年度 スクールカウンセラー の来校について ～

本年度も専門のカウンセラーが下記の日時に相談室に在室し、生徒や保護者のみなさんの相談に応じてくださいます。お話をしてみたい人は気軽に相談室をのぞいてみてください。相談は無料です。

1 カウンセラー……三須 友恵 先生（臨床心理士 本校の卒業生です）

NPO 法人 臨床心理オフィス Be サポート 所属

2 利用方法………カウンセラーの先生と確実にお話の時間を持ちたい方は、「予約相談申込票」に必要事項を記入して、担任または相談室担当（猪俣[1年部]・西島[2年部]・森・久保木[3年部]）または保健室（工藤[養護教諭]）へ提出してください。  
申込用紙は相談室前にあります。（電話での申し込みも可能です。）  
時間を調整後、確定した日時をお伝えします。  
「予約していないけれど、ちょっとお話したいなあ」という方は、相談室入口の表示（お話中／空き）を確認し、直接来室してください。

3 相談内容………どのようなことでも受け付けます。

例・勉強や成績のこと      ・部活動や生徒会活動のこと      ・自分の性格のこと  
・学校やクラスのこと      ・自分の適性や能力のこと      ・将来の進路のこと  
・友人や異性のこと      ・健康や身体的なこと      ・家族や家庭のこと  
・人生観・価値観 etc.

また、保護者の方の御相談も受けています。

4 カウンセラー来校予定日時・場所

月	日（曜）
4	30（木）
5	7（木） ・ 21（木）
6	4（木） ・ 18（木）
7	2（木） ・ 16（木）
9	3（木） ・ 17（木）
10	1（木） ・ 15（木） ・ 29（木）
11	5（木） ・ 19（木）
12	3（木） ・ 17（木）
1	7（木） ・ 21（木）
2	4（木） ・ 18（木）

時 間      ① 15：00 ～ 16：00  
              ② 16：00 ～ 17：00  
              ③ 17：00 ～ 18：00

場 所      本校相談室  
              （管理棟2階と理科棟2階の間の  
              渡り廊下放送室の奥です）

※カウンセラー来校日は、都合により変更する場合があります。テスト時は少し時間が早まります。

