



相談室だよ

令和6年度第9号
令和6年12月19日
三島長陵高等学校
相談室

「過去は変えられない、あなたが変えられるのは自分自身と未来である」

カナダの精神科医エリック・バーンの言葉です。

今年カウンセリング場面で一番印象に残った言葉です。皆さんも一度は聞いたことはありませんか？

“過去は変えられない” は本当だろうか？と考える機会がありました。

“過去は変えられる、見え方が変わる” になりたい自分の未来が訪れた時に、変わった自分は過去が違って見えるのではないかに至りました。それを教えてくれたのもカウンセリング場面でした。

過去をも変える未来の自分は、どうなりたいですか？まずはその一歩である来年はどんな自分でありたいですか？

来年も素敵な年になりますように。

(第9号担当：スクールカウンセラー 宇佐美 貴子)

※冬季休業中でも、困ったことがあったら、決して一人で抱え込まず、周りの人に話してください。

誰でも利用できる相談機関を掲載します。

ハロー電話「ともしび」

あなたの悩みを匿名で相談できます。
055-931-8686
(平日 9:00~17:00)

24 時間子供SOSダイヤル

あなたのSOS全般に対応します。
0120-0-78310
(夜間・休日も対応)

・・・ 1月のスクールカウンセラー・ソーシャルワーカーの来校日 ・・・

スクールカウンセラー
いしかわいこ
石川 令子先生
〇1月21日(火)
17:30-19:30
〇1月31日(金)
15:15-20:15

スクールカウンセラー
うさみたかこ
宇佐美貴子先生
〇1月9日(木)
13:00-17:00
〇1月16日(木)
13:00-17:00
〇1月23日(木)
13:00-17:00
〇1月30日(木)
13:00-17:00

スクールカウンセラー
すずきたけゆき
鈴木 武 幸先生
〇1月15日(水)
15:30-18:30

スクールカウンセラー
わかおみちこ
若尾美智子先生
〇1月24日(金)
9:00-15:00

スクールソーシャルワーカー
みよしてつし
三好徹史先生
〇1月9日(木)
11:30-17:30
〇1月16日(木)
11:30-17:30
〇1月30日(木)
11:30-17:30

スクールソーシャルワーカー
なかむらひとみ
中村仁美先生
〇1月24日(金)
8:30-14:30

面談には事前予約が必要です。
保護者も利用できます。

相談申込書

記入日 () 月 () 日

HRNO () 氏名 ()

この用紙を
相談室前ポストに入れる
または
相談室の職員が担任に渡す。

希望日時：() 月 () 日 () 曜日 時間 (:) ごろ～

希望担当者名：()

希望がなければ○をつけてください ⇒ 誰でもよい・スクールカウンセラーを希望

相談内容：○をつけてください ⇒ 学業・人間関係・進路・身体・家族・その他 ()

連絡方法：① 携帯で 携帯番号 () ② 担任を通して