



相談室だよ

令和6年度第10号
令和7年1月30日
三島長陵高等学校
相談室

こんにちは！スクールカウンセラーの鈴木です。

普段、皆さんは勉強や大好きな部活動等に、一生懸命に打ち込んで楽しい学校生活を送っていると思います。一方で、根がまじめな人ほど「頑張らないといけない」と思っている人が多かったりして、学校生活の中では様々な不安が襲ってくるのでは…。そうした学校生活の中で、あるつらい体験をした中学生の友人（ともだち）との関係を綴った作文のほんの一部を紹介いたします。

・・・「人は一人では生きていけない。だから、友達を作る。一人の寂しさが複数でいることの楽しさにかわる。」・・・

自分自身へ向けられたつらい体験を冷静に見つめ、その後で、自分自身への励ましと願望が込められた一文です。ここでは、この中学生の状況は書きませんが、自分自身に起こっている状況を整理するために、

① 自分自身にどんなことが、いつ？ どこで？ 誰と？ どんなことが起こったか？

② その時の自分の考え、気持ち、行動、体の反応、信じていること、など

を具体的に書き出してみるといいかな・・・

友人がたくさんいる人はもしかしたら、そんな君のつらいことを共有してくれるかもしれません。友達が少ない人はもう一人の自分を心の中に作るといいかも。（問題の整理の仕方はスクールカウンセラーと一緒に考えよう）

（第10号担当：スクールカウンセラー 鈴木 武幸）

・・・ 2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
いしかわれいこ
石川 令子先生
〇2月7日(金)
9:00-15:00
〇2月18日(火)
8:45-13:45
〇2月25日(火)
12:00-17:00
〇2月28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
〇2月6日(木)
12:30-17:00
〇2月13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
〇2月12日(水)
11:00-14:00

スクールカウンセラー
わかおみ ちこ
若尾 美智子先生
〇2月14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
〇2月6日(木)
11:30-17:30
〇2月13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
〇2月7日(金)
8:30-14:30



めんだん じぜんややく ひつよう
面談には事前予約が必要です。
ほごしゃ りよう
保護者も利用できます。



きりとり

そう だん もうし こみ し
相談申込書

き にゅうび
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