



相談室だより

令和7年度第2号
令和7年4月24日
三島長陵高等学校
相談室

しんねんど はじ ことし せいと みな きも れいねん つよ つた き
新年度が始まりました。今年は生徒の皆さんの「これからがんばるぞ」という気持ち、例年より強く伝わってくる気がしています。すうねんまえ か こうどうせいげん がつ さくら ち きこう せいてん つづ
数年前のコロナ禍のような行動制限もなく、3月に桜が散ってしまう気候でもなく、晴天が続いていることが、この 4月の私たちを後押ししてくれているのかもしれない。じゆんちよう ひと おお おも
順調にスタートできた人が多いといいなど思っています。ただ、むり きんもつ つか やす ねむ す た お かつ
「無理は禁物」です。疲れたら、休みましょう。よく眠って、好きなものを食べて、推し活をしましょう。れんきゆう あ お じぶん ほうび こよみ がっこうぎょうじ くぎ つごう こきぎ
「連休明けからがんばる」「テストが終わったら自分にご褒美」など、暦や学校行事の区切りを都合よく小刻みに自分の目標設定に利用しましょう。



さくねんどまつ そつぎょうしき そつぎょうせいだいひよう どうじ ところ ひび すば
昨年度末の卒業式で読まれた卒業生代表の答辞が心に響く素晴らしいものなので、ここでもいちぶいんよう けいさい げんざい よこ ぜんぶん けいじ
一部引用、掲載させていただきます。現在1F エレベーター横に全文が掲示されています。

なや い づま かち わたし おも みな
悩むことにも行き詰ることにも価値があると私は思います。皆さんが
じぶん ほはば いっぽ たし あゆ じぶん じんせい おうか
自分の歩幅で、一歩ずつ確かに歩み、自分の人生を謳歌できることを
こころ ねが
心より願っています。

ひとり つか こ
一人で抱え込まないで...
連休中など相談先に困ったら

24時間子供SOSダイヤル
0120-0-78310

いじめで困ったり、
自分や友人の安全に
不安があったりした
ら、一人で悩まず、
いつでもすぐ電話で
相談してください。

高校生もOK

しんねんど はじ じぶん すす
新年度は始まったばかりです。自分のペースで進んでいきましょう。

(第2号担当:大沼英子)



今日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 ○5/23 (金) 15:15-20:15 ○5/30 (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 ○5/1(木) 13:00-17:00 ○5/8(木) 13:00-17:00 ○5/13(火) 13:00-17:00 ○5/22(木) 13:00-17:00 ○5/29(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 ○5月14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 ○5/27 (火) 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 ○5/1(木) 11:30-17:30 ○5/8(木) 11:30-17:30 ○5/15(木) 11:30-17:30 ○5/22(木) 11:30-17:30 ○5/29(木) 11:30-17:30	スクールソーシャルワーカー いしだかおり 石田香織先生 ○5/7(水) 10:00-16:00 ○5/28(水) 10:00-16:00
--------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------

面談には事前予約が
必要です。
保護者の方も
利用できます。

きりとり

相談申込書

記入日 () 月 () 日

HRNO () 氏名 ()

希望日時: () 月 () 日 () 曜日 時間 (:) ごろ~

相談者希望(○をつけてください)⇒ 誰でもよい・希望がある () 先生を希望

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

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