



相談室だより

令和7年度 第4号
令和7年 6月 26日
三島長陵高等学校
相談室

梅雨の季節、なんだかモヤモヤしませんか？

雨の日が続くと、気分もどんよりしやすくなります。「なんとなく不安」「イライラする」「しんどい」そんな気持ち、ひとりで抱えていませんか？そんな時つい占いを見ちゃうことはありませんか？

占いは、未来をのぞいて安心したいときの“おまじない”のようなもの。ドキドキしながらも、ちょっと心が軽くなることもありますよね。では占いとカウンセリングは何が違うのでしょうか

占い	タロットや星占いなどで、外からアドバイスをもらう方法。未来や運勢を占い、占い師が主役 → 進路や人間関係で「どうしたらいいかわからない」時にヒントになる
カウンセリング	カウンセラーと話しながら、自分の気持ちを整理していく方法で、あなた自身が主役 → 「悩みを聞いてほしい」「自分を見つめ直したい」時におすすめ

占いも楽しいけれど「誰かに話ごと」で見えてくるものもあります。迷いやモヤモヤがあったり、「ちょっと話したいな」と思ったら、相談室を思い出してみてください。

あなたの気持ち、大切に受け止めます🍀

(担当・宇佐美貴子)



★☆☆☆☆ 今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 ○7/1 (火) 15:00-19:00 ○7/10(木) 8:30-11:30 ○7/18(金) 15:15-19:15 ○7/30(水) 8:30-11:30	スクールカウンセラー うさみたかこ 宇佐美貴子先生 ○7/1 (火) 13:00-17:00 ○7/10 (木) 13:00-17:00 ○7/17 (木) 13:00-17:00 ○7/22 (火) 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 ○7/2 (水) 11:00-13:00 ○7/16 (水) 11:00-13:00	スクールカウンセラー わかおみちこ 若尾美智子先生 ○7/18(金) 9:00-12:00 ○7/22(火) 9:00-12:00	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 ○7/2(水) 10:00-16:00	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 ○7/3(木) 11:30-17:30 ○7/10(木) 11:30-17:30 ○7/17(木) 11:30-17:30
---	--	--	---	---	---

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