



相談室だよ!

令和7年度第9号
令和7年12月18日
三島長陵高等学校
相談室

12月は1年の終わりでホッとひと息つける時期です。ちょっと1年をふりかえてみませんか?

この1年、どんなことがありましたか?うまくいったことも、ちょっとつまづいたことも...もちろんあることでしょう。でも今は、できたこと、頑張ったことを思い出して、自分に「お疲れ様」と言ってあげましょう。いろいろお疲れさまでした。

冬休みに心とからだをととのえるのはどうですか?時間に余裕があるので心と体をリセットするチャンスです。例をあげておきますね。

- ・朝・昼・夜のリズムを整える
- ・SNS やスマホから少し離れてみる
- ・あたたかい飲み物をゆっくりと味わう
- ・“やらなきゃ”より“やってみよう”で動いてみる などチャレンジしてみては?

もし気持ちがしんどくなったら 冬は気温だけではなく気持ちもへこみやすい季節です。焦ったり、不安になったりするのは自然なこと。ひとりで抱えず、誰かと話すだけでラクになることがあります。相談室にはいつでも気軽に立ち寄ってください。

(担当・若尾美智子)

スクールカウンセラー

うさみ たかこ
宇佐美貴子先生

- 〇1/8(木)
11:00-15:00
- 〇1/15(木)
11:00-15:00
- 〇1/22(木)
11:00-15:00
- 〇1/29(木)
11:00-15:00



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
〇1/15(木)
8:30-11:30

スクールカウンセラー
すずき たけゆき
鈴木 武 幸先生
〇1/7(水)
11:00-13:00
〇1/14(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
〇1/21(水)
9:00-15:00

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
〇1/14(水)
10:00-16:00

スクールソーシャルワーカー
みやと つし
三好徹史先生

- 〇1/8(木)
11:30-17:30
- 〇1/15(木)
11:30-17:30
- 〇1/22(木)
11:30-17:30
- 〇1/29(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 (〇をつけてください)⇒ 誰でもよい・希望がある ()先生を希望

相談内容:〇をつけてください⇒ 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



*^{とう きゅうぎょうちゅう}冬季休業中^{こま}でも、^{こま}困ったことがあったら、^{けつ}決して^{ひとり}一人で^{かか}抱え込まず、
^{まわ}周りの^{ひと}人に^{はな}話してください。
^{だれ}誰でも^{りよう}利用できる^{そうだんきかん}相談機関^{けいさい}を掲載します。



ハロー電話「ともしび」
子どもや保護者の悩みを
匿名で相談できます。
055-931-8686
(平日 10:00~17:00)

24 時間子供SOSダイヤル
子どものSOS全般に対応します。
対象：小学生・中学生・高校生
0120-0-78310
(夜間・休日も対応)

うちあけダイヤル LINE 相談
話が苦手でも相談できます。
(平日 14:00~22:00)
(土日祝 14:00~21:00)
ID: @shizuokasoudan

