



# 相談室だより

令和8年度 第3号  
令和8年5月28日  
三島長陵高等学校  
相談室

6月は、気温・湿度・気圧の変化が大きく、自律神経が乱れやすく、疲れが抜けにくくなります。

「最近なんだかしんどい」→「自分が弱いのかな」ではなく、「この季節は体が疲れやすい」と思っておくと、必要以上に自分を責めなくなります。

小さな楽しみ♪を増やすと気持ちが変わります。気分転換を「意識的」に入れてみましょう。

例えば・・・

- ・夏の楽しみな予定を作る
- ・1日の始まりや終わりに好きな音楽をかける
- ・紫陽花を見に行く
- ・雨の日グッズは、お気に入りの物で・・・
- ・相談室でカウンセラーの先生や担当の先生と話を

6月は頑張るより、『整えながら過ごす』くらいを心掛けてみましょう。

（担当・長谷川利恵）



## 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	スクールカウンセラー	スクールカウンセラー	スクールカウンセラー	スクールソーシャルワーカー	スクールソーシャルワーカー
石川令子先生 06/5(金) 15:20-17:20 06/12(金) 15:20-19:20 06/19(金) 15:20-19:20 06/26(金) 15:20-19:20	宇佐美貴子先生 06/4(木) 13:00-17:00 06/11(木) 13:00-17:00 06/18(木) 13:00-17:00 06/25(木) 13:00-17:00	鈴木武幸先生 06/10(水) 11:00-13:00 06/24(水) 11:00-13:00	若尾美智子先生 06/19(金) 9:00-15:00	石田香織先生 06/3(水) 10:00-16:00 06/10(水) 9:00-12:00 06/24(水) 10:00-16:00	三好徹史先生 06/4(木) 13:30-17:30 06/11(木) 10:30-17:30 06/18(木) 13:30-17:30 06/25(木) 10:30-17:30

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

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

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