



# 相談室だより

令和8年度 第4号  
令和8年6月25日  
三島長陵高等学校  
相談室

私は横断歩道や人混みで人とすれ違うのが苦手です。うまく避けられず、歩きスマホの人がなぜかこちらに向かってきてぶつかりそうになり、ドキッとすることもあります。でもある日、原因は「すぐ目の前しか見ていないこと」と気づきました。意識して少し「遠く」を見てみると、相手の進む方向が事前にわかり、うまくすれ違うのだとわかりました。

このことは、日常生活にも当てはまる気がします。何かがあまくいかないとき、私たちは目の前の問題で頭がいっぱいになりがちです。そんなときは、少し「視点」を変えてみませんか？長い目で先を見通してみる。相手の立場で考えてみるなど。もちろん、目の前のことにも注意は必要です。視線を上手に変えるだけで、ぶつかりそうだった壁をひらりとかわせることがあるかもしれません。

「今、余裕がないな」と思ったら、相談室へ視線のリセットをしにきてください。



(担当・大沼 英子)

## ★ ★ ★ ★ ★ 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 ★ ★ ★ ★ ★

<b>スクールカウンセラー</b> いしかわいこ <b>石川令子先生</b> 07/3(金) 15:20-18:20 07/17(金) 15:20-19:20 07/24(金) 15:20-19:20 07/31(金) 8:30-11:30	<b>スクールカウンセラー</b> うさみ たかこ <b>宇佐美貴子先生</b> 07/2(木) 13:00-17:00 07/9(木) 13:00-17:00 07/16(木) 13:00-17:00 07/23(木) 13:00-17:00	<b>スクールカウンセラー</b> すずき たけゆき <b>鈴木武幸先生</b> 07/8(水) 11:00-13:00 07/22(水) 11:00-13:00	<b>スクールカウンセラー</b> わかおみ ちこ <b>若尾美智子先生</b> 07/21(火) 9:00-12:00 07/23(木) 9:00-12:00	<b>スクール ソーシャルワーカー</b> いしだかおり <b>石田香織先生</b> 7/8(水) 10:00-16:00 7/22(水) 10:00-16:00	<b>スクール ソーシャルワーカー</b> みよしてつし <b>三好徹史先生</b> 07/2(木) 13:30-17:30 07/9(木) 10:30-17:30 07/16(木) 13:30-17:30 07/23(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。

### 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~

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

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