



相談室だよ

令和8年度第6号
令和8年9月30日
三島長陵高等学校
相談室

夏休みが終わり、前期の期末テストもお疲れ様でした。これで前期が終了し、後期が始まりますね。

夏休み明けの忙しさに加え、暑い夏から涼しい秋へと季節が移るこの時期は、学校生活のリズムに戻るまでに疲れが出たり、気持ちが落ち着かなかったり、なんとなく寂しくなったりすることがあります。

「学校に行くのが少しつらい」「勉強や友人関係が心配」「朝起きたら気持ちが沈んでいる」.....そんな時は、1人で悩まず誰かに話してみませんか？

友達、家族、先生、そして相談室など、話せる人に気持ちを打ち明けてみてください。話すだけで気持ちが整理されたり、新しい見方ができたりすることもありますよ。

後期も皆さんがそれぞれのペースを大切に過ごせるよう、相談室も応援しています。「こんなことを相談してもいいのかな」と思うようなことでも構いません。いつでも気軽に相談室を利用してくださいね。

(第6号担当:小田 幸雄)



10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
いしかわいこ
石川 令子先生

○10月19日(月)
15:20-19:20
○10月23日(金)
15:20-19:20

スクールカウンセラー
うさみたかこ
宇佐美貴子先生

○10月2日(金)
13:00-16:00
○10月8日(木)
13:00-17:00
○10月15日(木)
13:00-17:00
○10月22日(木)
13:00-17:00
○10月29日(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

○10月7日(水)
13:00-15:00
○10月21日(水)
13:00-15:00

スクールカウンセラー
わかおみちこ
若尾美智子先生

○10月7日(水)
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

○10月8日(木)
13:30-17:30
○10月15日(木)
10:30-17:30
○10月22日(木)
13:30-17:30
○10月29日(木)
10:30-17:30

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

○10月7日(水)
10:00-16:00
○10月21日(水)
10:00-16:00

めんだん じぜんややく ひつよう
面談には事前予約が必要です。
ほごしゃ りよう
保護者も利用できます。

きりとり

相談申込書

記入日 () 月 () 日

HRNO () 氏名 ()

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
わたす。

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