

スクールカウンセラー便り



神奈川県立綾瀬高等学校 スクールカウンセラー青島芳子

スクールカウンセラー (SC) と出会うために

スクールカウンセラーは School Counselor を略して SC と記します

いつ、どこで? 原則、毎週一回 (毎月のお便りで確認できます)

中央棟1階カウンセリング室にいます。

生徒の皆さんは、先生や SC に予約して利用できます。

予約なしでも、面接中の時でなければ利用できます。

できることは? 心配なことだけでなく、心配が起きる前の予防、納得できない

事、負担な事、友達や家の事、部活や学習の事、

将来の事、ぼやきなど、どんなことでもお話しください。

話すことでほっと一息つける場所として、ご利用ください。

予約のしかたは? ・先生に予約する

・SC に予約する

SC 自己紹介

生徒の皆さん

ご入学・ご進級お
めでとうございま
す。

スクールカウンセ
ラー (SC) の

あおしまよしこ
青島芳子です。み

なさんが心地よく
日常生活を過ごせ
るよう、お手伝い
したいと思いま
す。どうぞよろし
くお願いいたしま
す。

自分なら何とかやっていける

新しい年度の始まりは、嬉しい反面だれでも不安になり、自分ではどうしようもできないと
思いがち。こんなときこそ、日常いつもしていること、できていること[日々の日課・食事・運動・睡眠・
手伝い・気分転換]をしてみませんか? そして、「何とかやっていける感じ」を持ちましょう。

♡一人で抱えずに、身近なおとなや友達、カウンセラーにも話してみるといいかもしれません。

気になること、不安なことは、ひとりで抱えずに早めに話しましょう。カウンセラーは、みなさんが心に
抱えている心配や不安なこと、イラつくことや納得できないことなどについて、お話を聴くことで、心の
負担を軽くして何とかなるようにしていきます。見える荷物は、自分で降ろすことができるように、心に
抱える心配事や不安感という見えない重い荷物を、カウンセラーに話して、軽くしませんか。

♡4月の相談日



4月23日 (木)

4月30日 (木)

♡カウンセラーの方針

・ホット安心 ・ぐっすり睡眠

・ひとりで抱えず、お話しきかせて!

保護者の皆さまへ



令和8年度、綾瀬高等学校を担当いたしますスクールカウンセラー（SC）の青島^{あおしま}です。

困りごとや、悩み事への解決策や対応をご一緒に考えていきたいと思っております。

原則、毎週一回中央棟1階カウンセリング室にあります。

どうぞご予約ください。予約の仕方は、担任や養護教諭など先生に予約します。面談の時間帯なども遠慮なくご連絡いただければ幸いです。

困りごとや悩み事ってどんなこと？

- ・朝起きない
- ・口答えが多く、やりあってしまう
- ・暴言や暴力をふるう
- ・ゲームや動画ばかりで、課題に取り組めない
- ・学校を休みがちになる
- ・学習が手につかない
- ・コミュニケーションが取りにくい
- ・忘れ物が多く覚えるのが苦手
- ・対人関係が気になる などなど。。。
- ・保護者の方ご自身が、お子様の対応に疲れてしまう



相談内容は、生徒のことや保護者の方ご自身が困っていること、負担に思うこと、心配事や不安、納得できない事、我慢していること、ストレスに感じることなど、多岐にわたります。

心に溜まるうっ積したものは、安心できる場で話していくことで、気持ちが徐々に整理されてスッキリしとされています。思い切ってカウンセラーに話して一緒に解決策を練る、上手くいく方法を話し合う、そうすると気持ちが楽になるかもしれません。気になることや心配なことが少しでもありましたら、お話しにいらしてください。

試しに一度いらしてみませんか？