令和8年　10月

スクールカウンセラーだより



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

～少し立ち止まって、前期を振り返ってみませんか？～

10月に入り、少しずつ過ごしやすくなってきましたね。
みなさんは4月から9月までの学校生活をどのように過ごしましたか？

楽しかったことやがんばったこともあったと思います。その一方で、心配な事、少し疲れている事、友達や周りの人との関係でがまんしていることはありませんか？

前期の 6ヶ月を振り返って、今の自分はどんな状態か？次の項目に記入してチェックしてみましょう。
自分の心を知ることは、大切な心のメンテナンスの一つです。

① 学習面：わからない科目、集中できない科目、がんばっても成果に結びつかない科目はありますか？

② 健康面：よく眠れていますか？　食欲はありますか？　疲れがたまっていませんか？

③楽しかったことベスト３：　何をしているときの自分が一番楽しいですか？

③ 我慢している事：「本当はつらい、何とかしたい」と思いながら　一人で抱えていることはありませんか？
誰かに話してみることで、気持ちが整理されたり、おもいがけない解決方法がみつかったりすることもあります。

スクールカウンセラーと話してみませんか

気になることがあったら、一人で抱え込まず、早めに、先生や信頼できる人に話してみてください。

SC にもはなしてみませんか？
うまく説明できなくても大丈夫です。
「なんとなくしんどい」、「ちょっとだけ話 を聴いてほしい」
でもかまいません。

みなさんひとりひとりが、自分らしく 10月から 3月までを過ごされることを願っています。

◎相談日：　10 月8日（木）・15日（木）・19日（月）
　　11 月2日(月) ・12日（木）・26日（木）



◎場所：　1階 カウンセリング室
◎予約方法：　先生を通して予約する。
　　直接、スクールカウンセラーに予約する。

♡保護者様も利用できます。おひとりで抱えずに、そのままを話しにいらしてください。整理して話されなくても大丈夫です。

・ホッとあんしん、ぐっすりすいみん　・ひとりでがまんしないで おはなしきかせて