

# 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



10月に入り、過ごしやすくなってきましたね。

みなさんの4月から9月までの学校生活はいかがでしたか？

心に溜まっていることや、負担な事、対人関係等でがまんしていることがないか、チェックしてみましょう。

心のメンテナンスにもなります。

令和7年度前期の6か月を振り返り、次の事項について記してみると自分の今の状態を把握することができるでしょう。

気になることは一人で抱えずに早めに、先生に話して処理しましょう。SCも利用できます。

勉強について： 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

健康面：

睡眠や食欲はどうですか？

健康面：

睡眠や食欲はどうですか？

楽しかったことベスト3： 何をしているときが楽しいですか？

楽しかったことベスト3： 何をしているとき

が楽しいですか？

我慢している事や改善したいこと： 一人で抱えず、誰かに話してみると改善策がみつかるかもしれません。

我慢している事や改善したいこと： 一人で抱えず、誰かに話してみると改善策がみつかるかもしれません。

みなさんそれが、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9日(木)・17日(金)・23日(木)・24日(金)・30日(木)

11月7日(金)・12日(水)・17日(月)・21日(金)・18日(月)・28日(金)

◎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。



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

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