

# 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、過ごしやすくなりましたね。

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： 何をしているときに楽しいですか？楽しかったことベスト 3： 何をしているときに楽しいですか？

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見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見つかるかもしれません。

みなさんそれぞれが、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。



♡<sup>ほごしや</sup>保護者<sup>かた</sup>の方も<sup>りよう</sup>利用<sup>かか</sup>できます。おひとり<sup>はな</sup>で抱えずに、そのままを話しにいらしてください。<sup>せいり</sup>整理して<sup>はな</sup>話されなくても大丈夫<sup>だいじょうぶ</sup>です。

・<sup>ほっ</sup>ホッとあんしん、ぐっすりすいみん ・ひとり<sup>はな</sup>でがまんしないで おはなしかせて・<sup>ほっ</sup>ホッと

あんしん、ぐっすりすいみん ・ひとり<sup>はな</sup>でがまんしないで おはなしかせて