



スクールカウンセラーだより

印旛明誠高等学校

令和8年度第1号

スクールカウンセラー 浅野貴子



生徒の皆さん

皆さんこんにちは！スクールカウンセラーの浅野です。入学、進級して1か月あまりが経ちましたが、新しい環境には慣れましたか？きっとたくさんのエネルギーを使った日々だったと思います。

4月に皆さんの前で、「ポジティブな出来事もストレスになる」とお話しさせていただきました。今、皆さんのこころと身体の調子はいかがでしょう。疲れは出ていませんか？眠りが浅かったり、イライラがちになっていないでしょうか？入学、進級から少し経った今の時期だからこそ、自分の調子について振り返ってみてください。そして、「ちょっと疲れているな」と感じた人は、自分がリラックスできる方法でセルフケアしてみてくださいね。「自分が抱えていることを話したい」「不安な気持ちがあるので聞いてほしい」という方はぜひスクールカウンセラーも利用してみてください。お待ちしております！

〈相談室の利用の仕方〉

- ・生徒の相談時間は、原則として昼休みと放課後です。
 - ・予約が優先になります。保健室前の予約表を見て、空いている時間を確認してください。
 - ・予約の仕方は2通りあります。
 - ① 担任の先生か、保健室の先生（加藤先生）に申し込む
 - ② 予約表の空いている時間枠に、（自分で分かる）記号を書き込む
- ※秘密は守られますので、安心してご相談ください。

保護者の皆様

ご入学、ご進級から少し経ちお子様の様子はいかがでしょうか。印旛明誠高等学校では、スクールカウンセラーが保護者の方の相談もお受けしております。お子様のことでお困りのこと、ご心配なことがございましたらどうぞお気軽にいらしてください。ご予約は、カウンセラー勤務日に電話でお取りいただくか、もしくは担任や保健室の先生にお願いしてください。

〈5、6、7月の開室日〉

5月 7日（木）、14日（木）、28日（木）
6月 4日（木）、11日（木）、25日（木）
7月 9日（木）、16日（木）

