

# カウンセリングルーム便り

成東高校スクールカウンセラー たかだ はるか  
高田春佳

スクールカウンセラーの高田です。金曜日に4階の相談室に来ています。  
カウンセリングを受けることは、自分の心と向き合うことです。  
感情を表現し、考えを整理することで、解決策が見えてきたり元気が出たりします。  
気になること、悩んでいることがあるとき、なんだか気分がもやもやするとき、  
カウンセリングに来てみてください。  
話すだけではなく、絵などを通して心を表現することもできます。



☆自己紹介☆ 公認心理師・臨床心理士 山形県出身  
London(イギリス)とBangkok(タイ)に住んでいました  
趣味: 散歩、手芸、絵、online game で海外の人とチャット

開室日 6/3 6/10 6/17 7/1 7/15(金曜日) 7/20 8/31(水曜日)



## カウンセリングの申し込み方法

相談室の前に予約状況が掲示してあります。①～③の方法で申し込みます。

- ① 予約状況の空いているところに○を付ける。  
予約票を記入。左半分をポストに入れる。右半分は前もって担任か教科の先生へ提出  
(授業中の相談は、公欠となります)
- ② カウンセラーに直接申し込む
- ③ 担任の先生や保健室の先生に、カウンセリングを希望していることを伝える



最近、なんだかいろいろ気になっちゃって。人間関係とか勉強とか…  
ちょっと気分も落ちてて、でも、カウンセリングってどうなんだろう？

なんでも好きに話せるよ。人間関係、学習・進路のこと、  
家のこと、体調とかの身体のこと。嫌なことがあったとか、ね。  
相談したことは、秘密にできるって。



○保護者のカウンセリングも、お受けしております。開室日の10:30～16:30に学校にお電話ください