

スクールカウンセラー&教育相談だより

2025年度
1学期 教育相談部

新年度が始まってから 1 ヶ月あまりが経ちました。あっという間に感じた方もいれば、長く感じた方もいることでしょう。新しい環境に緊張していた気持ちも、そろそろ疲れを感じる頃かもしれません。

深呼吸をして…ほっとできる時間や、自分だけの時間を作りましょう。

今年も教育相談部は、皆さんが心身ともに穏やかに過ごせるよう、お手伝いをしていきたいと思えます。

☆カウンセラーからの ごあいさつ☆

1 年生の皆さんへ

はじめまして、学校カウンセラーの杉野圭子(すぎのけいこ)です。

そして、2・3 年生の皆さんへ

昨年に引き続き、今年も一緒に過ごせることを嬉しく思います。どうぞよろしくお願いします。

今年度も火曜日は来校日になっていますので、気軽に教育相談室に訪ねてください。

さて、4 月に入学・進級した皆さんにとって、この 1 ヶ月は新しい環境に慣れるため、毎日が緊張の連続だったのではないのでしょうか。

春の4 月は『ニュースタート』と言われる一方で、ゴールデンウィーク後の5 月は『セカンドスタート』と呼ばれています。

この「セカンドスタート」の時期は、誰もがエンジンを再スタートさせるのがちょっとしんどいと感じたり、難しさを感じる特有の季節でもあります。パワー不足を感じたり、「いつもと違うな」と感じることもあるかもしれません。心身にその変化が現れることもあります。

☆例えば以下のようなことが挙げられます：

朝起きるのが難しい

笑うことが少なくなった

イライラ感や不安感

ネガティブな思考

感情が湧かない

眠れない

何をするにも時間がかかる

「そうそう、これに当てはまる」と感じたなら、どうか一人で悩んだり、抱え込んだりしないでください。今のあなたの気持ちをそのままシェアしませんか？ 何をどう捉え直せばよいか、一緒に考えてみましょう。

あなたの『セカンドスタート』がスムーズに始められるように、学校生活も家庭生活も、そして友だち関係もハッピーであることを心から願い、応援しています。

杉野圭子先生(スクールカウンセラー)の1学期の勤務予定

(変更することがあります。教育相談担当に確認してください。)

4 月	15日(火)	5 月	13日(火)	6 月	3日(火)	7 月	1日(火)
	22日(火)		20日(火)		10日(火)		8日(火)
			27日(火)		17日(火)		15日(火)
					24日(火)		

※スクールカウンセラー(SC)は13:00~17:00まで勤務しています。

小田里美先生(スクールソーシャルワーカー)の1学期の勤務予定

(変更することがあります。教育相談担当に確認してください。)

4 月	10日(木)	5 月	8日(木)	6 月	5日(木)	7 月	10日(木)
			22日(木)		19日(木)		

※スクールソーシャルワーカー(SSW)は16:00~ 勤務しています。

*相談内容について、秘密は守られます。

*HR 担任・教育相談係・養護教諭に気軽に声を掛けてください。

*三本松高等学校 0879-25-4147(担当:石原・藤本)