

スクールカウンセラー&教育相談だより

2025 年度
3学期 教育相談部

冬休みは、心と体のメンテナンスができましたか？

2026年がいよいよスタートしました。新しい一年の始まりとともに、気持ちもリセットし、自分の心や体の調子を整えながら、3学期を迎えましょう。

無理をせず、自分のペースを大切にしながら、困ったときには周りの人に相談することも大切です。今年も、みなさん一人ひとりが安心して学校生活を送れるよう、私たち教育相談部は全力でサポートします。

自分の気持ちに正直に、無理をしないように心がけ、時には専門のカウンセラーに相談してみてください。

安心して話せる場所があることを、どうか忘れないでくださいね。

私たちは楽しい、うれしいなどの気持ちのほか、悲しいなどのいやな気持ちも持っています。なぜそんなものをもっているのでしょうか。

それは、いやな気持ちにもいいところがあるからです。例えば怖いという気持ちは、危険を遠ざけるために大事です。いやな気持ちにはいいところがあるし、いい気持ちにも悪いところがあります。いろいろな気持ちのクセを知っておけば、どんな気持ちともうまく付き合えます。

たとえば…

悲しい気持ちのライトサイド

悲しくて涙を流すとセロトニンという心を落ち着かせる物質が脳から出て、泣いた後は気分がすっきりします。

悲しい気持ちのダークサイド

長期間悲しい気持ちのままでいると、脳にアドレナリンという物質がたまって病気にかかりやすくなります。

安心感のライトサイド

「自分は守られているから大丈夫」と思えたら、いろいろなことがうまくいきます。

安心感のダークサイド

ひとりじゃない、誰かとつながっていると思うと不安は減ります。でも、いつも同じグループでばかりいると、「みんなと同じなら安心」と思って間違ったことをしたり、グループでいないとよけいに不安になったりすることがあります。

スクールカウンセラー 杉野圭子

杉野圭子先生（スクールカウンセラー）の3学期の勤務予定

1月	13日(火)	2月	10日(火)	3月	3日(火)
	20日(火)		17日(火)		17日(火)
	27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。
*相談内容について、秘密は守られます。

小田里美先生（スクールソーシャルワーカー）の3学期の勤務予定

1月	15日(木)	2月	5日(木)
	29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。

*日時等については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。

*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)