

教育相談だより

2026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います。

☆スクールカウンセラーからの ごあいさつ☆

スクールカウンセラーの杉野圭子(すぎのけいこ)です。

みなさんには仲よくしてほしいと思っています。

社会で産業革命って習いましたね。それまで農村などの田舎で家族や親戚、近くて小さい人間関係の暮らしだったのが、産業革命以降、学校や工場がまちなかに建って、長時間他人と過ごす生活が始まり、それが現代まで続いています。そこでひととのコミュニケーションが人間の課題になってきたのです。

大人にとっても誰にとってもコミュニケーションは難しい問題です。ひととの交流がストレスになるときはあります。一方で、いいこと楽しいことうれしいこともひとからやってくる。これはお互いさまです。

同じ時代に同じ地域で生まれて同じ高校に入ったみなさんは「仲間」です。仲よくして行ってほしいと思っています。

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。)

5月	12日(火)	6月	2日(火)	7月	7日(火)
	19日(火)		9日(火)		14日(火)
	26日(火)		16日(火)		
	23日(火)				
	30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。



☆スクールソーシャルワーカーからの ごあいさつ☆

本年度、スクールソーシャルワーカーとして皆さんの学校生活をサポートさせていただく小田里美です。

スクールソーシャルワーカーは、学校生活の中での困りごとや悩みについて皆さんと一緒に考え、必要に応じて学校内外の支援へとつなぐ役割をしています。

★例えば、こんな時にご相談ください

- ・学校生活や友人関係のこと
- ・進路や将来への不安
- ・ご家族の心配ごと
- ・気持ちが沈み、元気が出ない など

「こんなことを相談してもいいのかな」と思うような小さなことでも大丈夫です。話すことで気持ちが軽くなったり、一緒に考える中で新しい見方が見つかったりすることもあります。

保護者の皆様もお子様のことで気になることや不安なことがありましたら、まずはお気軽にご相談ください。学校とご家庭が連携し、お子様の成長を支えていければと考えております。

1年間、どうぞよろしくお願いいたします。

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。)

5月	7日(木)	6月	4日(木)	7月	9日(木)
	21日(木)		18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:竹下・藤本)

