



# カウンセラーだよ!

2019年4月(第21号)  
東京学館浦安高等学校  
スクールカウンセラー 村山彩香

1年生のみなさん、はじめまして。ご入学おめでとうございます。

2年生と3年生のみなさん、こんにちは。新年度がスタートしましたね。

春は始まりの季節。新たな出会いや挑戦など、気持ちがワクワクする一方で、緊張や不安が入り混じっている人もいるかもしれません。新しい環境に慣れるまで時間がかかることがあります。体調を崩しやすく、心も疲れやすい時期でもあるので、少しずつ生活のリズムを作っていきましょう。

新年度ということで、今回はカウンセリング室の紹介をしたいと思います✿

## カウンセリング室ってどんなところ?

みなさんの学校生活が充実したものとなるようにお手伝いをする場所です。

悩んだり迷ったりした時に気持ちを分かち合い、一緒に考えていくところです。

例えばこんなこと… 自分のこと、友達関係のこと、先輩・後輩のこと、勉強や部活のこと、家族のこと、進路や将来のこと、SNS関係、不安や心配なこと

「ちょっと一息つきたいなあ」「気分転換したいかも」「困った! どうしよう」「心理学に興味がある」「カウンセラーと話してみたい」と思った時には、カウンセリング室のドアをノックしてみてください。

## カウンセリング室はいつ開いているの?

毎週 水曜日・金曜日 8:30 ~ 17:00  
第1・3・5 土曜日 8:30 ~ 12:15

## カウンセリング室はどこにあるの?

新館1階 保健室  
のとなりにあります

## カウンセラーってどんな人?

臨床心理士・公認心理師の村山彩香(むらやまさいか)といます。

大学で心理学を学び、これまで児童相談所や精神科クリニックなどで仕事をしてきました。今は、大学の学生相談室でもカウンセラーをしています!



## カウンセリング室を利用するには?

(1) 昼休みと放課後は、誰でも自由に入室できます。

カウンセリング室のドアに【在室中】のカードがかかっている時は、カウンセラーが中にいるので直接ノックしてください。【面接中】のカードがかかっている時はあとで来てください。

(2) 事前に面接の予約を取ることもできます。

担任の先生、保健室の先生、カウンセラーに声を掛けてください。

## 4月・5月の開室日

4	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	○	4	5	6
	7	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30				

5	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
				休		休	休
	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30	31	

