



カウンセラーだより

2021年4月（第31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、新年度がスタートしましたね。今年度もよろしくお祈りします。

春は新たな出会いや環境に喜びや楽しみを感じる反面、緊張したり不安な気持ちを抱えやすい時期でもあります。息抜きや切り替えの工夫をしながら、健康第一にまずは1学期を乗り切りましょう！

カウンセリング室では、年に数回『カウンセラーだより』を発行しています。今回はカウンセリング室の紹介をするので、これからぜひ活用してください☆

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トラブル、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？

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。
大学の相談室でもカウンセラーをしています。好きな事や趣味の話など、
どんなことでも聞かせてくださいね。みなさんの来室を待っています♪



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。

授業中に相談する場合は、担任もしくは教科の先生へ連絡が必要です。

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。予約者が優先となります。

4 4・5月の開室日						
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	5 休	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					

