



1年生のみなさん、入学おめでとうございます。

2年生と3年生のみなさん、新しい年度が始まりましたね。今年度もよろしくお願ひします。

春を迎えて、新しい生活に希望や期待を抱く一方で、多くの人は緊張や不安で心が疲れやすくなります。気疲れしてしまう時期なので、“焦らず・気負わず・少しずつ”慣れていきましょう。

カウンセリング室では、年に数回『カウンセラーだよ』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、これからぜひ利用してください。

### 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、安心・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、解決の糸口を見出せるよう一緒に考えていくところです。

例えば・・・自分自身のこと、友達関係のこと、先輩・後輩のこと、勉強や部活動のこと、  
家族のこと、進路や将来のこと、先生のこと、ネット・SNSトラブルなど

「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

### 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)といいます。  
大学の相談室でもカウンセラーをしています。相談や悩み事はもちろん、  
趣味や好きなものの話など、どんなことでも聞かせてくださいね♪



### 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となります。

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、別の時間に来てください。

(2) 事前に相談の予約を取ることも可能です。

担任、学年主任、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・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 休	4 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 ○		