



カウンセラーだより



2025 年 4 月（第 51 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、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、新年度が始まりました。今年度もよろしくお願いします。

春を迎えて新生活に希望や期待を抱く一方、緊張や不安を感じる場面も多いと思います。忙しい日々が続く、環境に慣れるまで時間が掛かることがあります。少しずつペースをつかんでいきましょう。

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、これからぜひ利用してくださいね。

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」

「カウンセラーと話をしてみたい」と思った時は、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）といます。
大学の相談室でもカウンセラーとして勤務しています。相談や悩み事は
もちろん、趣味や推しの話など、どんなことでも聴かせてください♪



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、別の時間に来てください。

授業中に相談する場合は、担任もしくは教科担当の先生へ連絡が必要となります。

(2) 事前に相談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	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
			○		○	○