



カウンセラーだより



2026年4月（第56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ひします。

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。変化の多い時期はストレスや疲れが溜まりやすく、環境に慣れるまで時間が掛かることがあります。

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、少しでも安心・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			休

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