

スクールカウンセラー通信

令和7年度 No.1

みなさん、入学・進級おめでとうございます！スクールカウンセラーの伊藤（火曜日勤務）です。
昨年度に引き続き寺町先生（水曜日勤務）、そして今年度からは興石賢二先生（金曜日勤務）とも一緒に、みなさんの学校生活のサポートをさせていただきます。どうぞよろしくお願いいたします。
今年度もスクールカウンセラーのことを広くみなさんに知ってもらうため、この「スクールカウンセラー通信」を配布・配信する予定です。生活をよりよくするためのヒントや、心理学にまつわるお話などを紹介する予定です。

名東生のみなさんへ

みなさんはどんな気持ちで4月を迎えましたか？新しい生活にワクワクした人もいれば、不安や心配、ゆううつさを抱いている人もいるのではないのでしょうか。新しい生活に対してネガティブな感情が生じるのは自然な反応で、決してあなたの心が弱いからではありません。

カウンセリングは、悩みや困りごとについて話をしながら、気持ちの整理をしたり、一緒に解決方法を考えたりする場所です。考え方が一人ひとり違うのと同様に、抱く気持ちや悩みも人それぞれであり、正解や間違い、大きいや小さいはありません。「こんなことの相談でもいいのかな」「うまく話せるかわからない」と思う人でも、ぜひ気軽に相談に来てもらえたらと思います。

また、カウンセリングは、困ったり悩んだりしている時だけではなく、「モヤモヤを軽くしてスッキリしたい」、「とりあえず愚痴を聞いてほしい」という場合も利用できます。誰かに話を聞いてほしい時に、スクールカウンセラーを選択肢の一つにしてもらえたらうれしいです。



保護者のみなさまへ

お子様のご入学・ご進級おめでとうございます。昨年度に引き続き、名東高校スクールカウンセラーとして勤務することになりました伊藤と申します。今年度も3名のスクールカウンセラーで、保護者のみなさまや教職員とともに、お子様の成長をサポートさせていただきます。

名東高校では、生徒だけではなく保護者の方からの相談も受け付けております。お子様のことで気になる様子や相談ごと等がありましたら、気軽にお問い合わせください。



こんな困りごとはありませんか？～相談内容の例～

<生徒のみなさん>

- ・やる気がでない、集中できない
- ・眠れない、食欲がわからない
- ・クラスや部活になじめない
- ・友人とうまくいかない
- ・自分のことが好きになれない、わからない
- ・家族のことを相談したい など

<保護者の方>

- ・子どもが学校に行きたがらない、元気がない
- ・子どもの行動や性格で気になることがある
- ・子どもが最近眠れていないようだ
- ・いじめの心配がある、学校生活が心配
- ・周りには少し話づらい悩みがある など

○ カウンセリングの利用について

名東高校には、3名のカウンセラーが週に3日（火・水・金）来校しています。

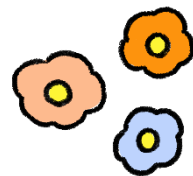
*火曜日 10:00～17:00 伊藤 未来

*水曜日 10:00～17:00 寺町 京

*金曜日 10:00～17:00 奥石 賢二

カウンセリングの申し込みには、以下の3つの方法があります。どの方法でも構いません。

- ① 申込用紙（下部）に記入し、カウンセリングルーム前のポストに入れる
- ② メールを送る（予約専用アドレス：sodan.meito-h@nagoya-c.ed.jp）※返信に数日要します
 (1) 希望の日にち・曜日・時間帯（可能であれば第4希望まで）、(2) 希望の先生〔伊藤先生（火曜日）、寺町先生（水曜日）、奥石先生（金曜日）、誰でもよい〕、(3) カウンセリングを受ける人
- ③ 関係の先生（加藤勇、小山、新井）や担任の先生に伝える



○ カウンセラー来校日・・・みどり色の日がカウンセラーの来校日です。

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



※相談は基本的に予約制です。

※生徒の皆さんは、原則として昼休み・授業後のみ利用できます。



カウンセリング申込用紙

記入後、カウンセリング予約ポスト（黄色）に入れてください

（ ）月（ ）日のカウンセリングを希望します。

※カウンセラーの来校日については、上記日程を確認してください。

☆決定日時の連絡方法について、○をつけてください

☐	担任を通じて連絡(クラスポストでなく、直接担任に連絡票を渡します)
☐	次の日以降、自分で聞きに来る (担任の先生には特に連絡をしません。保健室かカウンセリングルームに聞きに来てください)
☐	その他 ()

() 年 () 組 () 番 名前 ()