

生徒の皆さん、保護者の皆さまへ

# 相談室だより

令和5年5月

愛知県立津島東高等学校  
スクールカウンセラー 堀場 美佐緒

津島東高等学校の生徒の皆さん、今年度、津島東高等学校に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堀場 美佐緒(ほりば みさお)です。よろしくお願いします。

新年度が始まりました。学校生活はいかがですか？一年生の生徒さんは中学校とは異なった学校生活に戸惑っているかもしれませんね。二、三年生の生徒さんも友人関係や学習のことなど心配事があるかもしれません。スクールカウンセラーは、皆さんが充実した学校生活を送ることができるように、サポートします。苦しい時、つらい時、悩んだ時に、その全てをすぐに解決することはできないかもしれませんが、少しでも楽になれるように、皆さんと一緒に考えていきます。どんなことでも気軽にご相談くださいね。



## ◇ 簡単な自己紹介 ◇

趣味:読書(ジャンル問わず読みます)、映画鑑賞(洋画やアニメをよく観ます。最近観たのは『THE FIRST SLAM DUNK』、『名探偵コナン 黒鉄の魚影』)、ゲーム(『MH ライズ/サンブレイク』など)。

長所/短所:長所は忍耐力があるところ。短所は早起きが苦手であること。

スクール・カウンセラーとしてはカウンセリングを主にしますが、以前は、病院で自律訓練法(リラクセス法的一种)も行っていたため、一緒に練習できます。

## ◇ 相談室はどこにあるの? ◇

本館一階、保健室の隣にあります。

## ◇ いつ相談できるの? ◇

生徒の皆さんは、昼放課・授業後にお話ができます。授業中も可能ですが、その授業は欠課となります。スクールカウンセラーは毎日学校にいるわけではないので、次頁の相談予定日を確認してください。既に、他の人の相談予約が入っていることもあるので、予約をしてください。

## ◇ どんなことを話していいの? ◇

例えば、“自分のこと”、“友達とのこと”、“家族とのこと”、“勉強のこと”など。深刻なことだけでなく、些細なことでも大丈夫です。ちょっと誰かに話したいという、愚痴をこぼすようなことでもお聞きます。

## ◇ 相談申し込み方法 ◇

- ① 担任の先生、または養護教諭の先生にスクールカウンセラーと話したいと口頭で伝える。
- ② 次頁の相談申し込みカード(生徒用)あるいは相談室前にある用紙に記入し、そのままか、あるいは使用済み封筒に入れて、養護教諭の先生に渡す。または相談室前の“相談 BOX”へ入れる。教育相談担当の先生、担任の先生に渡しても構いません。

## ◇ 相談予定日 1学期◇

5月	12日(金)	
6月	5日(月)	
7月	3日(月)	13日(木)

§ やむを得ない場合により、相談日が変更になることがあります。ご了承ください。

§ 相談時間については、予約状況により、調整します。口頭、あるいは申し込みカードに記入していただいた希望の連絡方法でお知らせします。



保護者の皆様へ

スクールカウンセラーは臨床心理学を専門に学び、先生方と協力して、お子様が充実した学校生活を過ごすことができるようお手伝いしています。お子様について何か心配なこと、気になることがありましたら、ご相談ください。

ご希望の際は、教育相談担当、養護教諭もしくは担任までお知らせください。

(愛知県立津島東高等学校 教育相談担当:教諭 富田明日香 TEL: 0567-24-6001)



キリトリ

相談申し込みカード(生徒用)

記入日: 月 日 クラス: 年 組 氏名:

☆希望日時 相談したい日を記入し、授業中か昼放課か授業後のいずれかに○をつけてください。

第1希望 月 日 ( 授業中 ・ 昼放課 ・ 授業後 )

第2希望 月 日 ( 授業中 ・ 昼放課 ・ 授業後 )

☆相談内容 あてはまるものに○をつけてください。

1. 体のこと
2. 自分のこと
3. 友達とのこと
4. 学校生活のこと
5. 家族のこと
6. その他 ( )

☆連絡方法 相談日時をどのように伝えてほしいですか?

1. 担任の先生を通して
2. 養護教諭の先生を通して
3. ( )先生を通して