

# スクールカウンセラーだより

令和8年4月24日

スクールカウンセラー 大久保悠

今年も燕が飛来する季節になりました。スクールカウンセラーの大久保悠です。皆さんの中には、悩みや不安、問題などを抱えている方もいらっしゃると思います。生徒の皆様はもちろんのこと、保護者の皆様や教職員の皆様も含め、我孫子中学校に関わる皆様の心の健康をサポートできればと思っています。どうぞよろしく願います。



## ○いつ相談できるの？

→木曜日の、9：45～16：30までの間にご相談いただけます。

1回の相談時間は、50分としていますが、授業時間や学校行事等の都合に合わせて行うことも可能です。

## ○相談したいときはどうすればいいの？

→担任の先生または教頭先生までご連絡ください。ですが、興味を持たれたら、まずは身近な先生に声をかけていただけるといいかと思っています。



## ○話したことが、他の人に伝わるか不安…

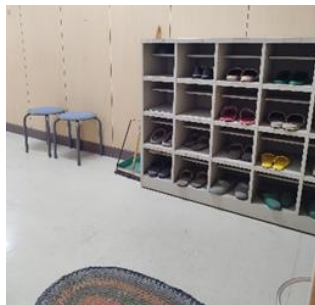
→お預かりした相談内容は厳重に管理します。相談した方の許可なく外部に伝えることはありません。

## ○カウンセリングって難しそう。「相談」ってどうすればいいかわからない…

→「相談」というものに興味をもったことそのものが大切な意味を持っていると思います。上手く話そう、と思う必要は全くありません。上手に話せるほど整理できる状況にないからこそ、困ったり悩んだりすると思います。一緒に話しながら、一緒に考えていければと思っていますので、気軽に足を運んでもらえればと思います。



## ○カウンセリングルームのご紹介






紙、折紙、簡単に遊べるものもあります。話すだけではなく、例えば「絵を描く」など、何か心が落ち着けるようなことをしながら安心してその場で過ごす…そんな使い方でもできますよ。





場所は1階にあります。人の行き来が少ない場所で、落ち着いてお話ししやすい環境かと思っています。(その分、分かりにくい場所にあるので、初めての方にはご案内しますね。)

○カウンセリングルーム開室日年間予定 (  : 開室予定日)




4月

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月

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

6月

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				

7月

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	31	

8月

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

9月

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			




10月

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	31

11月

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					

12月

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	31		



1月

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

2月

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						

3月

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	31			

