

# カウンセラーだより

スクールカウンセラー 上田 穂

こんにちは！スクールカウンセラーの上田穂（うえだゆたか）です。

みなさん雨は好きですか？わたしは雨にぬれるのは苦手ですが、雨あがりのにおいはけっこう好きです。この時期は雨の良いところを探すのも良いかもしれませんね。



それでは、これから4ヶ月の予定をお知らせします。

## カウンセリングでできること

- 困りごとや悩みごとがあるときに、  
どうしたらいいかを一緒に考えます
- 考えをまとめたり、気持ちを整えたりすることで、  
毎日をよりよく過ごすことにつながります

相談内容の例…

（生徒のみなさん）友達との付き合い方、部活や勉強、家での過ごし方など

（保護者の方々）勉強やネットとの付き合い方など、お子さまの様子で気になること全般

## 来校日

### 7月

5日, 12日

### 8月

30日

### 9月

6日, 13日,  
27日

### 10月

4日, 18日,  
25日

## 相談室のつかいかた

<開いている日・時間>

水曜 9:00 ~ 16:30

※これ以降の時間は応相談



電話相談もできます！

相談室直通 022-242-3153

<予約のしかた>

（生徒のみなさん）

担任の先生か保健の先生へ受けたい時間を伝えてください

（保護者のみなさま）

職員室へ電話にて希望日時を伝えてください

職員室：022-242-3151