



カウンセリングのご案内

保健厚生・相談部

今年度のスクールカウンセラーの来校予定は24回です。申し込み方法とカウンセラー来校予定日を載せました。

充実した高校生活を送るために、相談したいことなどがあれば、ぜひ、スクールカウンセリングを利用してください。

今年度は、清野静（せいの しずか）先生がいらっしゃいます。生徒だけでなく、保護者、先生方の利用もお待ちしております。

皆さん、こんにちは。今年度、白石高等学校のスクールカウンセラーを担当します、清野と申します。私は原則、毎月2回、水曜日11時10分～17時10分にカウンセリングルームに在室しています。できるだけたくさんの皆さんとお話できる時間を持ちたいと考えています。こんなことだと思うずに、是非、気軽な気持ちで覗いてみてくださいね。皆さんは、4月から、新たな学年での一年がスタートします。皆さんにとって、希望に満ち、かけがいのない一年のスタートですが、時に思い悩み、迷い、傷つくこともあるかもしれません。この時期は自らの今後を模索し、様々な形で、自分と向き合う心の作業を始める時期でもあります。悩むことは、決して恰好が悪いことではなく、皆さんの大切な仕事のひとつとも言えるでしょう。時に落ち込んだり、憂鬱になったり、期待に圧倒されそうになったり……。必ずしも穏やかではないこの時期、いろいろな気持ちといかに上手に付き合えるかが試される一年でもあります。みなさんが健やかに充実した生活できる様、サポートしていきたいと思えます。

カウンセリングルームは、困りごとや悩みを丁寧にお聞きする場ですが、次の頑張りに向けて、ちょっとホッとしたいときに使ってもらえる場所にもできたらと考えています。こんなことはありませんか？

「なんとなく調子が出ない、ネガティブに考えがち、気持ちが塞ぐ、新しい生活になじめない・・・、ストレス解消法が知りたい・・・もやもやしたり不安に感じたりする・・・・・・。」一度立ち止まって、今の自分と向き合うお話の時間を持ってみませんか？

この時間をひとりひとりの使い方で、上手に活用してください。来室をお待ちしています。

※カウンセリングルームは廊下を挟んで保健室の向かい側にあります。

1. 教育相談日

4月24日（水）
5月8日（水） 22日（水）
6月5日（水） 26日（水）
7月10日（水） 16日（火）
8月28日（水）
9月4日（水） 11日（水）
10月2日（水） 9日（水） 30日（水）
11月6日（水） 13日（水）
12月4日（水） 11日（水） 16日（月）
1月8日（水） 15日（水） 22日（水） 29日（水）
2月5日（水） 12日（水）

2. カウンセリング予定時刻（授業時間に合わせています）

4校時	11:40～12:25
昼休み	12:30～13:00
5校時	13:05～13:50
6校時	14:00～14:45
7校時	14:55～15:40
放課後	15:50～16:30



3. お問い合わせ・お申し込み（カウンセリング予約状況はHPでご覧いただけます）

TEL 0224-25-3154

白石高校・教育相談担当 樋口 ちひろ
養護教諭 大庭 希 菊地 史子