

カウンセリングルーム便り 9月 2025

ちがごろ、こんなことないですか？



- なんか焦る
- なんか不安
- 前は楽しかったのに...

などなど

長い休みのあと、だいたいこんなもんですよ

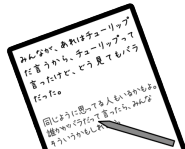


思っていることを
紙に書く

余力のある人はこんなことも



書いたものを
おもいきり
ビリビリにやぶる



自分で返事を書いてみる
• ひとから相談されたみたいに
• 返事は色をかえてみる

そんな今でも
すぐ
できること

ボックス呼吸法

4秒かけて
いっぱいまで吸う

4秒息を止める



4秒息を止める

4秒かけて
全部はく

4秒で区切って呼吸するだけ
もういいかなって思ったらやめる

相談先は 身近なひと以外にこんなのもあるんですよ



まもろうよこころ

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



よりそいホットライン

多言語対応 Multilingual

<http://www.since2011.net/yoriso/>



フリーダイヤル
0120-279-338

おヒマなときにでも、のぞいてみたらどうでしょう？

カウンセリングルームの利用について

- ・開室日時は下のようになっています。
変更などを反映した最新版はカウンセリングルームの外に掲示してあります。
- ・原則45分まで利用できます。
- ・できるだけ授業を取っていない時間に来てください。
先生に授業中の入室許可をもらっていても、その授業は欠席になってしまいます。
- ・予約を取ることもできます。予約優先なので、予約すると確実です。
予約方法は ①直接来室して予約
②電話で予約
048-442-4963 「カウンセリングルームへ」とお伝え下さい。
①と②、どちらでも大丈夫です。

9月のカウンセリングルームの予定

時間が書いてなければ下記時間で開いています

10:30 - 20:00

相談員のいる時間も一緒です

※ 変わることもあるので、予約するときは確認してください。

スクールカウンセラー(SC) : 木 11:00 - 16:00
スクールソーシャルワーカー(SSW) : 月 木 金 12:30 - 18:00

月	火	水	木	金
始業式 1 始業式 10:30-16:30 SSW 8:30 - 16:30 末 永・海老原	2 11:30 - 19:30 末 永	3 11:30 - 19:30 海老原	4 SC SSW 末 永 海老原	5 SSW 末 永 海老原
8 SSW 海老原 末 永	9 11:30 - 19:30 末 永	10 11:30 - 19:30 海老原	11 SC SSW 海老原 末 永	12 SSW 海老原 末 永
15 敬老の日	16 11:30 - 19:30 末 永	17 11:30 - 19:30 海老原	18 SC SSW 末 永 海老原	19 SSW 末 永 海老原
22 海老原 末 永	23 秋分の日	24 11:30 - 19:30 海老原	25 SC SSW 海老原 末 永	26 SSW 海老原 末 永
29 SSW 末 永 海老原	30 11:30 - 19:30 末 永	10/1 11:30 - 19:30 海老原	2 SC SSW 末 永 海老原	3 SSW 末 永 海老原
6 SSW 海老原 末 永	中間 7 考査 11:00 - 19:00 末 永	中間 8 考査 11:00 - 19:00 海老原	中間 9 考査 SC SSW 10:30 - 19:00 海老原 末 永	中間 10 考査 SSW 10:30 - 19:00 海老原 末 永

お部屋のひと

教育相談担当教員 高 橋 文 栄
 スクールカウンセラー 小 牧 陽 子
 スクールソーシャルワーカー 松 村 奈 美
 山 野 敬 子
 教育相談員 末 永 美 雪
 海老原 知

