

# 教育相談だより 第1号

2025. 4. 11 教育相談係

新年度が始まり、明日で最初の一週間が終わります。

1 年生は不安や戸惑いの中、新しい環境に少しずつ慣れてきましたか？

2. 3年生は自分の目標に向かって気持ちも新たにスタートが切れたでしょうか。

さて、今年度のスクールカウンセラーの先生は、昨年度に引き続き

**小松 典子(こまつ のりこ)先生**です。

1ヶ月に2~4回、主に火曜日にご来校されます。(裏面参照)

生徒の他、保護者の方も相談に乗っていただけます。

## <小松先生よりメッセージ>

新入学。ご進級おめでとうございます。

スクールカウンセラーの小松典子です。

今年度もどうぞ宜しくお願い致します。



【カウンセリング】というところちょっと行きづらいなと感じてしまうかな？と思います。

確かに自分の話をするには、勇気が必要なことです。

『こんなことくらいでカウンセリング受けるのは？』とか

『でも、友人や家族に迷惑をかけられないし・・・どうしたら良いのか？』とか



最近では、学校を卒業した社会人でも仕事の面で人間関係について『自分ってどんな人？自分の人間関係をより良くしたい』と心理学に興味をもち自己実現に向けて学ぶ時代になり、企業にカウンセラーを配置するようになりました。心理系の資格も国家資格になり教育に特化した学びを続けたい希望もあって私は2024年3月に【認定専門公認心理師】を取得しました。

カウンセラーにもそれぞれ専門的なスキルが多々ある中

私のセオリーはファミリーセラピー・PCIT・CARE・TF-CBT(現在進行形の学び)です。

心と体の両面からセルフケアについて皆さんとご一緒に考え『自分の心と体が持つ治る力・よりよく生活できる力』を引き出していけるようにご支援させていただきたいと思います。

私の趣味はエレクトーン演奏。

夜中にヘッドフォンを利用して一人オーケストラが自分自身のストレスコーピングです。

どうぞ宜しくお願い致します。

カウンセリングを利用して自分の気持ちの専門家になろう

12の感情と付き合い 行き場のない気持ちの落としどころって？

気持ちとの付き合い方を知って風通しの良い世界へ。

- ① さびしい ②不安 ③おそれ ④緊張 ⑤疲れた  
⑥ はずかしい ⑦怒り ⑧かなしい ⑨いや・NO ⑩好き ⑪楽しい ⑫うれしい

下仁田高校のカウンセリングルームで皆さんをお待ちしております。

※**カウンセリングは原則予約制**となっています。

カウンセリングを受けたい生徒は、以下の方法で予約をしてください。

〔**予約方法**〕

まず担任の先生に申し出てください。保護者の方のご予約も受け付けております。

学校 0274-82-3124 (担当 黛)

## <令和7年度 スクールカウンセラー来校日>

4月 15日・22日

5月 13日・27日

6月 3日・10日・17日・24日

7月 4日(金)・8日・15日

9月 9日・16日・30日

10月 10日(金)・14日・21日

11月 4日・11日・18日

12月 2日・9日・16日・23日

1月 16日(金)・20日・27日

2月 3日・17日

※基本火曜日です。

下線部の3日間だけ金曜日です。

