



スクールカウンセラーだより

令和7年9月
立志舎高等学校
スクールカウンセラー
坂本 紀子



立志舎高等学校の皆さんこんにちは。スクールカウンセラーの坂本紀子（さかもと のりこ）です。もうすぐ後期が始まりますね。心と身体の調子はどうですか？心と身体には深いかかわりがあります。「なんだが最近、いつもみたいに元気がないなあ。」「眠れないなあ。」と思っている人もいるかもしれませんね。そんな人は、知らないうちに疲れやイライラがたまっているのかもしれません。身体をリラックスさせてあげると、心もスッキリすることがありますよ。

毎日の様々な思いを大切にすることを通して、皆さんの高校生活がより充実したものになるよう、カウンセラーにもお手伝いのできればよいなと思っています。どうぞよろしくお願いします。

どんな時にカウンセリングが必要？

カウンセリングって、どういうことを相談するの？と質問されることがよくありますが、相談のきっかけは人によってそれぞれです。

友達のこと……。部活動のこと……。勉強・進学のこと……。家族のこと……。誰かに話を聞いてもらいたいな……。ほっとしたいな……。など、どんなことでも、あなたが困っていることであれば、相談室に来てみてくださいね。

カウンセリングルームについて

◇ 開室日時

毎週水曜日 午前10時～午後4時

◇ 場所

本館3階生徒相談室（職員室隣）

◇ 申し込み方法

保健室の先生、担任の先生、スクールカウンセラーを通して申し込んでください。

お電話での予約も受け付けています。（TEL03-5608-1033）

◇ 備考

予約なしでの来室も歓迎ですよ。しかし、予約が入っていれば予約を優先します。

授業中の来室は、先生の許可を取ってから来てください。

～保護者の皆様へ～

スクールカウンセラーの坂本紀子と申します。

スクールカウンセラーとは、生徒および保護者の方々の相談先として、生徒の皆さんの発達・成長を見守りながら、困っていることを少しでも解消できるように、一緒に考えていく存在です。生徒が生き生きと過ごせるよう、また直面した問題を解決するために自らの力を最大限発揮できるよう、保護者の皆様と力を合わせていきたいと思っております。どうぞよろしくお願い致します。

スクールカウンセラーは、保護者の皆様のご相談もお受けしています。お子様のことや接し方など、何か気がかりなこと・お困りなことがございましたら、お気軽にご相談ください。

◇ 開設日時

毎週水曜日 午前 10 時～午後 4 時

（学校行事、その他の都合で日時が変更になる場合があります。事前の予約をお勧めします。）

◇ 申し込み方法

お電話での予約をお願いします。（TEL03-5608-1033）

◇ 場所

本館 3 階生徒相談室（職員室隣）

☆スクールカウンセラーには守秘義務があります。ご相談内容を他の人に話すことは原則ありません。ただし、内容によって他の人の力を借りることが必要と判断した場合には、基本的に相談された方とよく話しあった上で、ご協力をお願いする場合があります。