

スクールカウンセラーだより NO. 1

2025. 4月 高陵中学校
スクールカウンセラー 片岡久美子

こんにちは。スクールカウンセラーの片岡久美子です。
今年も高陵中学校の担当になりました。よろしくお願いします。



新学期は、いつもより気力や意欲がアップする時です。学年が一つ上がり成長したいという自然な気持ちも出てくるでしょう。その気持ちを大切にしながらがんばりすぎないように、体の声にも耳を傾けていってほしいと思います。

ある勉強会で『時間＝命』と聞きました。どんなふうに時間を使うかが今を生きること、命に向き合うことにつながると。がんばって前に進むことだけが大切ではありません。時には悩むこと、迷うこと、止まることも必要です。その渦中にいる時はしんどいかもしれませんが、自分と向き合う大切な時間を生きている証です。

誰かとつながりながら一緒に考えていきましょう。

つながる一人として、スクールカウンセラーの存在を知ってもらえると嬉しく思います。

最近、大人の方とのカウンセリングで、昔スクールカウンセラーに相談したことがあるという人に出会うことが多くなりました。時代は変わったなあと感じるとともに人に相談する力は将来につながっているということも感じます。

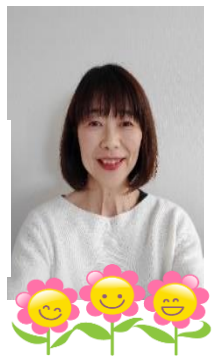
スクールカウンセラーに相談することは特別なことではありません。不安や心配がある時は気軽に、早めに、相談してください。ありのままのあなたで大丈夫です。

皆さんが安心して毎日を送れるよう、お手伝いしたいと思います。よろしくお願いします。



保護者の方の相談も受け付けています。

お子様のことで不安や心配がある、どう対応していいか分からない等々
どんなことでもお気軽にご相談ください。安心して話ができる人や場であるよう心がけていきたいと思っています。



1学期の来校日

時間 13:00～17:00

5月 2(金)・ 9(金)・23(金)・30(金)

6月 6(金)・13(金)・30(月)

7月 4(金)・11(金)・23(水)

*面談をご希望の方は、担任またはカウンセラー指導員までご連絡下さい