

スクールカウンセラーだより NO1

令和7年5月7日（水）

スクールカウンセラー 佐々木 りえ子

今年度もよろしくお願ひします

スクールカウンセラーとして、今年度も木造高校で勤務することになりました。佐々木りえ子です。どうぞよろしくお願ひします。6年目になりました。

1年生のみなさんとは初めましてですね。入学おめでとうございます。1ヶ月が過ぎましたが、高校生活には慣れましたか。困ったことや不安なことがあったら、お話に来てくださいね。

2年生のみなさんはクラス替えがありました。新しい環境に慣れたでしょうか。仲良しの友だちと離れた人もいるでしょう。新しいクラスや友だちとうまくやっていくには、ストレスがたまることもあるかもしれません。苦しいときは声をかけてくださいね。

3年生のみなさんは、いよいよ最後の1年間ですね。勉強に部活に、思い残すことがないようにがんばってほしいです。ちょっと疲れたなあというときは、気持ちの整理をしにお話に来てください。



自立ってどんな状態なんだろう？

みなさんは「自立ってどんな状態だと思いますか？」と聞かれたら、何と答えますか？「自分一人ですべて生きていけることだと思う。」と答えるのでしょうか。わたしも一人でもいられることは、自立のひとつの条件だとは思いますが。いつも誰かと一緒にいないと不安…という状態は自立しているとは言えないかもしれません。でも一人で生きていけることは少し違うかなと思います。

家に帰れば家族がいること、恋人、恋人と別れたときに慰めてくれる友人がいること、不安なことがあったら、相談にのってくれる先生やカウンセラーがいること、具合が悪いときに見てくれるクリニックがあること、黙ってそばにいてくれるおばあちゃん、保育園の時の先生、親せきのお姉さん、お兄さん・・・など自立とは、誰にも助けを求めずに生きられることではなく、頼れる先をたくさん持つことなんじゃないかなと思います。



みなさんの頼れる先のひとつとして、ぜひカウンセリングを利用してください。ほんの少しのモヤモヤや不安、なんだか気持ちが落ちこむなあというときこそ、おしゃべりする感覚で利用してください。守秘義務は守られますので安心して相談してくださいね。保護者の方もお気軽にご利用ください。

5月・6月の相談日

5月14日（水）	14:00～17:00	- 相談の時間は1回40分程度です。 - 場所は保健室隣のカウンセリングルームです。 - 予約を優先しますが、予約が入っていなければ急な相談でも対応します。 - 時間が合わない場合はご相談ください。 - 生徒は15:30以降の予約になります。
5月21日（水）	14:00～17:00	
6月4日（水）	14:00～17:00	
6月11日（水）	14:00～17:00	
6月25日（水）	14:00～17:00	

*外崎先生、奥谷先生、担任の先生に予約してください。