

相談室だより (2025年4・5月号)

こんにちは！スクールカウンセラーの**中島 蒼（なかじま あおい）**です。新年度が始まり、花々や木々が春を教えてくれていますね。新しいスタートの時期はワクワクもするけれど疲れがたまりやすい時期でもあります。ゆっくり休んだりリラックスできる時間を意識的にとってあげてくださいね。今年度、最初の相談室だよりは、相談室の説明とカウンセラーの自己紹介をさせていただきます。分からないことや話したいことがあるときは、気軽に相談室の予約や声をかけてください！



相談室ってどんなところ？

相談室は、悩んでいることや心配していることについてカウンセラーとお話をするところです。「悩みや困っていることではないけれど、ちょっとりお話してみたいな」という時でも大丈夫です。



どうやっていけばいいの？

相談室は、木曜日の17:00～21:00まで保健室で開設しています（その月によって勤務する曜日の変更があるので、予定表を確認してください）。「カウンセラーと話してみたいな」と思った時には、**担任の先生や保健室の先生を通じてカウンセラーと会う日時を予約し**、事前に日にちと時間を決めていくとスムーズに面接できます。基本は予約制のため、まずは担任の先生や保健室の先生に話をしてみてくださいね！



中島 蒼（なかじま あおい）

《好き（得意）なこと・もの》

趣味：音楽を聴くこと、ライブに行くこと、ギターを弾くこと（ずっと練習中です）、飼っている金魚を見ること、カフェ巡り、散歩、温泉やお風呂に浸かること、漫画やアニメをみること、大河ドラマ、朝ドラを見ること
好きな食べ物：甘いもの（最近和菓子も好きになりました）、コーヒー、お米
好きな場所：景色がきれいなところ、静かにゆったりできるところ

《苦手なこと・もの》

- ・突然びっくりすること

《みなさんへ》

今年度も引き続き、カウンセラーとして来校することになりました中島蒼です。皆さんと色々なお話ができたらいいなと思っています。困ったことがあるとき、なんだかかもやもやる気持ちを誰かに話したいとき、ぜひ気軽に相談室を予約してもらえると嬉しいです。話してみてもスッキリすることもあるかもしれませんし、どうしていいかわいのかを一緒に考えるお手伝いをすることはできるかなと思います。相談室が皆さんにとって、安心して思っことをお話できる空間、安心できる居場所の1つになるといいなと思います。気軽に声をかけてもらえると嬉しいです。よろしくお願いします！



カウンセラーとお話できるのは、**1日に最大45分まで**です（そのときの予約状況などで短くなる可能性もあります。申し訳ありませんがよろしくお願いします）。皆さんのお話を大切に聴いていきたいと思いますのでよろしくお願いします。

<4月、5月の来校日：4月24日(木)、5月8日(木)、15日(木)、19日(月)>