

スクールカウンセラーからのお知らせ



2025年1月

みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの高津（こうづ）です。

冬休みはどんな風に過ごしたでしょうか？ゆったり過ごした人もあちこちお出かけした人も
いるかと思います。年末年始は家族と過ごすことが多いかと思いますので人によって過ごし方は
全然違いますよね。冬休みのできごとについて友だちとはもう話しましたか？

これまでのお手紙にも書きましたが、中学・高校時代はいろいろなことを考える時期だと思
います。日々の生活の中でもやもやしたりイライラしたり、急に悲しくなったり不安になつたりす
ることもあると思います。そんな気持ちを普段は友だちや家族や先生に話しているかなと思いま
すが、いろんな気持ちを整理するのにスクールカウンセラーもお手伝いすることができます。気
軽に利用してみてくださいね。

◆スクールカウンセラーと話をしたい人は◆

予約 先生を通して予約を取ってください。

スクールカウンセラーに直接声をかけてくれてもいいですよ。

相談日 木曜日です。たまに変更がありますので開室予定日を校内に掲示します。

場所 カウンセリングルーム（新館2階 学習室と図書室の間にあります）

保護者の方へ



スクールカウンセラーの高津（こうづ）です。小・中・高校などでカウンセラーとして活動し、お子さんやその保護者の方とお会いしています。

基本的には**週 1 回、木曜日**に学校に来ています。**相談時間は 11 時～17 時 45 分**ですが、前もってご連絡いただければ時間の調整も可能です。

相談予約は、先生方を通じて取ることもできますし、木曜日にお電話いただければ、直接私がお話することもできます（相談中の場合はすぐには出られませんが、折り返しお電話させていただきます）。

カウンセリングは決して「特別な人」が「特別な話をする」場所ではありません。普段の生活の中でちょっと気になること、心配なことにかまいません。お気軽にご相談ください。

3 学期の相談予定日（変更になる場合もあります）

1 月 9 日 16 日 23 日 30 日

2 月 6 日 13 日 20 日 27 日

3 月 6 日 13 日 18 日（火）

柏原中学校 072-972-1185