

# スクールカウンセラーからのお知らせ

2026年 4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。昨年度に引き続き柏原中学校の担当になりました。よろしくお願いいたします。

新しい学年が始まりました。新しいクラスはどうか？ちょっと緊張したり、落ち着かない気持ちの人もあるかもしれませんね。また、みなさんそれぞれに目標や頑張りたいことがあるのではないのでしょうか。頑張ろうという気持ちはとても素敵ですが、頑張りがすぎるとしんどくなることもありますよね。たまには力を抜いてリラックスしたり、気分転換したりしながらいい1年間を過ごしていってくれたらなと応援しています。

中学・高校時代はいろいろなことを考える時期です。日々の生活の中でもや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ったりすることもあると思います。そうしたいろんな気持ちを普段は友だちや家族や先生に話しているでしょうけれど、そ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。お休みのこともあるので開室予定日を校内に掲示しています。

**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**木曜日**に月に3回程度学校に来ています。**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、心配なことがかまいません。お気軽にご相談ください。

### **1学期の相談予定日**（変更になる場合があります）

4月 16日 23日 28日（火・授業参観日）

5月 15日（金） 21日 28日

6月 11日 18日 26日（金）

7月 2日 9日 16日（期末懇談日）

※赤字はプリント配付時から訂正、変更になっている日程です。

柏原中学校 072-972-1185