

スクールカウンセラー（SC）からのメッセージ

令和7年度のSCになりました横島義昭です。どうぞよろしくお願いいたします。

新学期がスタートし、友だちや先生、教室など周りの環境が変わったと思います。この時期は、新しい環境に慣れるために、自分でも気付かないうちに心のエネルギーを使い、疲れがたまっています。気分転換するなど心も身体も上手にリフレッシュすることに心がけましょう。

カウンセリングについて

SCは、皆さんが安心して学校生活を送ることができるよう、お手伝いします。友だち関係や学校生活のこと、勉強、進路、家族、自分の性格のことなど、皆さんの心に浮かぶいろいろな話を聴きます。「悩みや相談ってほどじゃない…」「うまく話せない…」という人も、ウェルカムです。話した内容や相談に来たことなどの秘密は守られます。話をしていく中で、自分の考えや気持ちを整理しながら、どのように前に進んでいくのが良いのか、一緒に考えましょう。

なお、保護者の皆さまもご相談いただけます。お子さんのことでご心配なことがありましたら、お気軽にお問い合わせください。

- ・相談日 …基本的に毎週木曜日です。
- ・相談場所…特別教室棟3階のカウンセリングルームです。
- ・相談申込…予約制です。事前に担任・学年・教育相談の先生に申し込んでください。

<自己紹介>

生まれも育ちも茨城県です。趣味は、テニス、登山、旅行、ラーメン食べ歩き。木曜日以外の日は、他の県立高校で、「心理学」や「心理学演習」の授業を担当しています。私の高校時代はかなり昔ですが、友だちや進路、自分の性格のことで悩んだことが今も鮮明に思い浮かびます。悩むことは悪いことではありませんが、皆さんがひとりで悩みを抱えて苦しまないよう、お手伝いしたいと思います。



横島義昭