



スクールカウンセラーの相談室

11月の開室日

2022年



夜が長くなってきました。何を、どんなことを考えて、夜を過ごしていますか？ 課題に追われるときでも、ほんの10分でいいから「自分の時間」をあえて作ることを、相談室はおススメします。煩わしいことから、距離をおいて、音楽を聴く・ストレッチをする・絵を描く・日記を書く。逃げる自分を許す時間。気持ちをゆるめて自分を取り戻す大事な時間。「こうじゃなきゃいけない」と自分を縛るだけが、よいことではありません。だって、いつもがんばっているんだから。大切なのは結果ではありません。頑張ってる自分を認めてあげる気持ち。緩めてあげる気持ち。これが一番大事。身体や心の不調でちょっと困ったときは、保健室に声をかけてください。相談室と繋がれます。あなたの気持ちが少しでも楽になれば、うれしいです。

お電話やメールによる相談も、下記の要領でお受けしています。保護者の方のご相談も、どうぞ遠慮なく。お待ちしております。

■学校生活相談員



中川菜弓

■特に予約の必要はありません。気軽に相談室をのぞいてください。お電話やメールでもどうぞ

■電話相談について

連絡先 **049-222-4489**

電話は星野高校2校舎の事務室が受けますので、「相談室をお願いします」と伝えてください。

■開室時間は 9:00~17:00

■相談室の場所

- 1校舎 高校女子部校舎4階
- 2校舎 共学部校舎保健室の奥
- 小学校 小学棟1階(旧ラッパム)

■メール相談について

アドレス nakagawa@hoshino.ac.jp

メールにつきましては、24時間受付可能ですが、開室日のお返事となります。場合によってはお返事にお時間がかかる場合も考えられます。どうぞご了承ください。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----------|---------------------|---------|---------------------|----|----|----|
| | 1 中川 | 2 高村 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 高村 中川 | 9 | 10 高村(小学校) 中川 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 中川 | 16 | 17 高村 中川(小学校) | 18 | 19 | 20 |
| 21 高村 | 22 高村 中川 | 23 | 24 高村(小学校) 中川 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 高村 中川(小学校) | 30 | | | | |

■臨床心理士/公認心理師



高村遥

■完全予約制です。

■予約(連絡)先

049-222-4489

電話は第2校舎の事務室が受けますので、「第1校舎の保健室をお願いします」と伝えて下さい。そこが窓口になっています。生徒さんは、直接それぞれの保健室にどうぞ。「心理士さんと話したい」と、養護の先生に言ってください。

■相談室の場所

- 1校舎 高校女子部校舎4階の相談室です。
- 2校舎でも面談しています。

■宮田さんは、しばらくお休みになります。