



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(旧リフレム)

■ 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	2	3	4	5	6
	中川	高村				
7	8	9	10	11	12	13
	高村 中川		高村(小学校) 中川			
14	15	16	17	18	19	20
	中川		高村 中川(小学校)			
21	22	23	24	25	26	27
高村	高村 中川		高村(小学校) 中川			
28	29	30				
	高村 中川(小学校)					

■ 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。