

教育相談室だより ～3月～

3月になりました。卒業式での3年生の先輩たちの姿は、皆さんの目にどう映りましたか？

1年後、2年後の自分自身の姿と重ねた人もいたのではないのでしょうか。卒業生の皆さんの新しい場所での生活を応援するとともに、1、2年生のみんなが望むような卒業、進路決定ができることを祈っています。さて、卒業式の次は入学式です。4月には皆さんの後輩たちが入学してきます。皆さん自身も新年度に向けてよいスタートが切れるよう、1日1日を大切に過ごしてください。

リラックス&リフレッシュできるお気に入りの場所や方法はありますか。



しんどいときに落ち着ける場所、
疲れたときに休める場所がある
といいよね。



とっておきの
リフレッシュ法
があれば切り替
えられるね。

教育相談係では、それぞれの場所で、自分らしく輝けるよう、みなさんをサポートできればうれしく思います。教育相談室には、週1日程度はスクールカウンセラーの山本先生（専門的な立場の先生で、教員ではありません）がいらっしやいます。また、火曜日と木曜日に教育相談員の石田先生も来てくださっています。困ったことや気になることがあったり、話を聞いてもらいたいことがあったりするときには、気軽に教育相談室に来てください。

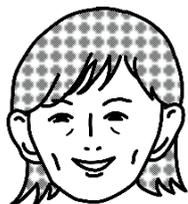
今月のスクールカウンセラー（SC）来校予定日（13:00～17:00）

【3月】13日(金)

教育相談員来校予定日（13:15～16:45）

【3月】3日(火)、10日(火)、12日(木)、17日(火)、19日(木)

※予約なしでも面談できますが、予約優先ですので事前に予約をすると安心です。
※御家族からの御相談も受けています。遠慮なくお声掛けください。



SC
山本先生

3年生が、それぞれのめざす道へ向かって、巣立っていきましたね。3年間には、楽しいことだけでなく、成績や部活動、友人関係や家族との関係等で悩んだ日々もきっとあったことでしょう。「悩む」ことは本当にしんどいですが、反面、乗り越えることで人を成長させてくれます。卒業した先輩たちも、そんな日々を乗り越えたからでしょうか、晴れ晴れとしてかっこよかったですね。

さて、4月に始まった2025年度も、もうすぐ終わろうとしています。あなたにとって、どんな出来事が心に残っていますか？うまくいったことも、うまくいかなかったことも貴重な自分の財産です。4月からの新しいスタートに向けて、その時の自分の思考や行動を丁寧に見直してみませんか。自分の考え方や行動の枠を少し広げるだけでも、見える景色が違ってきて気持ちが楽になることもありますよ。

今月のテーマの一つに「安心できる人と話す」があります。相談室では、愚痴でも不満でもOK!まずは話して、スッキリするところからお手伝いしたいと思っています。ぜひ、気軽に話に来てください。皆さんのノックをお待ちしています。

自分が安心できるところで、リラックス&リフレッシュ♪

