



相談室だより

第6号

前期が終了しましたね。年度の半分が終わりましたが、いかがだったでしょうか？後期はイベントがたくさんあります。一つ一つが良い思い出になるよう、精一杯楽しみましょうね。これからは気温の変化が大きくなります。体調管理はもちろん、メンタルケアもしっかりしましょう。

スクールカウンセラーは生徒の皆さんの相談にのり、心のケアやサポートをする存在です。面談を希望する方は、予約制になっていますので、保健主事の藤本絢教諭または養護教諭を通じて予約してください。

10月のスクールカウンセラー在校日時

在校日	曜日	面談時間	担当者
10月1日	火	9:30～13:00	井上
10月10日	木	9:30～13:00	池田
10月21日	月	9:30～13:00	井上
10月23日	水	9:30～13:00	井上
10月28日	月	9:30～13:00	井上
10月31日	木	9:30～13:00	池田

午前の面接時間

- ① 9:30～10:20
- ② 10:30～11:20
- ③ 11:30～12:20
- ④ 12:20～13:00 (40分)

午後の面接時間

- ① 13:05～13:55
- ② 14:05～14:55
- ③ 15:05～15:55
- ④ 16:00～16:50



カウンセラーの井上先生からひとこと



今年の夏は暑かったですね。

そろそろ10月だというのに、残暑が厳しく、秋はまだまだといった様子です…。

さて、相談室だより第4号で「相手の問題（感情）に巻き込まれる人の心理」をお伝えしました。では、どうして巻き込まれてしまうのか……。

その一つの要因は、あなた自身にあります。あなたはとても感受性が豊かであるため、相手の顔色を見たり気持ちを察したりする能力があるからなのです。

場の空気も含め、状況に敏感に反応して雰囲気を感じ取れる人ではないかと思います。

相手の気持ちを汲み取り、自分の事のように考えられる人。

私から見るととても素敵な人ですが、素敵な人だからこそ辛くなってしまうことがあるのです。

そこで、私から皆さんに覚えておいてほしい言葉。

相手の問題はあなたの問題ではない！このキーワードを忘れないてくださいね。