



# 相談室だより

## 第10号

2025年が始まって、早1か月が経ちました。長期休暇明けのたるさからは解放されたでしょうか。3年生は自由登校期間に入りますね。最後の高校生の時間、無駄にならないようにしましょう。1、2年生は進級に向けて、後期試験で実力を出し切りましょう！

また、悩みを抱えている人は、自分一人で抱え込まず、外に吐き出してみませんか？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。

### 1・2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
1月30日	木	9:30~13:00	池田
2月3日	月	9:30~13:00	井上
2月6日	木	9:30~13:00	池田
2月10日	月	9:30~13:00	井上
2月13日	木	9:30~13:00	池田
2月17日	月	9:30~13:00	井上
2月25日	火	9:30~13:00	井上
2月27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



2025年、始まったと思っていたら、あっという間に1月も終わろうとしています。

時間は、誰にとっても平等に与えられたもの。

でも無限ではありません。

同じ24時間365日でも、その人その人によって、長く感じたり、短い思ったりします。

何をするのも、それは自分の時間を使ってやっていること。

誰かと一緒に何かをするときは、その人の時間も併せて使っていることに気づいてほしいです。

時間ってとても大切です。