



# 相談室だより 第4号

いよいよ後期の始まりです。まだ暑さの残る日々が続いていますが、朝夕には少しずつ秋の気配が感じられるようになってきましたね。夏の疲れが出やすいこの時期、心や体の調子が揺らぎやすい方もいるかもしれません。

未来高校にはカウンセラーの先生が2名います。先生方は、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 保健主事の藤原教諭 または 養護教諭 を通じて予約してください。

## 9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
9月8日	月	13:05 ~16:50	池田
9月10日	水	9:30~13:00	井上
9月16日	火	9:30~13:00	井上
9月18日	木	13:00~17:00	井上
9月22日	月	9:30~13:00	井上
9月29日	月	13:05 ~16:50	池田

午前中の面接時間

- ① 9:30~10:20
- ②10:30~11:20
- ③11:30~12:20
- ④12:20~13:00 (40分)

午後の面接時間

- ①13:05~13:55
- ②14:05~14:55
- ③15:05~15:55
- ④16:00~16:50



### カウンセラーの池田先生からひとこと

- 暑いですね。
- 相談室にいと、いろんな人々の足音を聞き、空気の動きを感じます。
- 忙しそうな感じ、元気のない感じ、清々しい感じ、いろいろです。
- そしてセルフトークをしています。セルフトークは、毎日のように皆さんもしています。今日は暑いなあ、晩御飯は何か？このにおいは唐揚げかな？などなど。
- 自分が今何を考えているのか、感じているのか、セルフトークに耳を傾けてみると、実感できますよ。

