

カウンセラーたより

小牛田農林高校スクールカウンセラー 伊藤亜綾



入学、進級おめでとうございます。高校生活はいろんな変化がある時期です。変化に戸惑った時、お話しながら気持ちの整理のお手伝いをすることも、スクールカウンセラーの役割です。

月2回、主に木曜日に来校しています。みなさんとお話できることを楽しみにしています。どうぞよろしくお願いします。

★スクールカウンセリングとは★

学校や日常生活の悩みごとを、カウンセラーと話し合いながら整理をし、こころの成長を目指していく相談活動です。

急に泣きたくなったり、何もやる気がでなかったり、イライラしたり・・・自分でもうまく気持ちのコントールができなくなることがあると思います。そんな時に、皆さんの悩みと一緒に考えて、自分の持っている力で乗り越えていけるようにお手伝いをするのが、カウンセラーの役割です。

★どんな相談をすればいいの?★

学校のこと、友達のこと、家族のこと、自分自身のこと、勉強のこと、悩んでいてひとりではなかなか解決できないことなど、お話をしたいと思ったことなら、どんなことでもOKです。

友達や家族から相談をされて、どのように対応していいのかわからなくて困った、という時も一緒に対応を考えることができます。

★相談時間・予約方法★

相談時間 10：55～16：10

担任の先生、養護教諭の鈴木麻紀先生、

相談室担当の芳賀恵子先生に申し込んでください。



★令和7年度来校日★

4月24日(木) 5月8日(木) 5月21日(水)

6月5日(木) 6月12日(木) 6月26日(木)

7月10日(木) 7月24日(木) 8月28日(木)

9月4日(木) 9月11日(木) 9月25日(木)

10月2日(木) 10月9日(木) 10月21日(火)

11月6日(木) 11月13日(木) 11月27日(木)

12月4日(木) 12月15日(月) 1月22日(木) 1月29日(木) 2月5日(木) 2月12日(木)