

一年生の皆さん、入学おめでとうございます。

二、三年生の皆さん、新しいクラスはいかがですか？

新しい環境、新しい人間関係は、自分が思っている以上にストレスが大きいもの。

（ちょっと疲れたな）という時は無理をせず、
早めに寝る、好きなことをして気分転換する、
誰かに話すなど、
自分をいたわる時間を意識して作りましょう。



こころのもやもやは、ためずに誰かに話してみよう！

心の元気がなくなると、誰でも悪い方向に物事を考え、どんどん気持ちが落ち込み、ますます辛く、しんどくなってしまうこともあります。

そんなふうになる前に、気軽に担任の先生や各学年にいるカウンセリング担当の先生に声をかけてください。

また、スクールカウンセラーが毎週火曜日(時々月曜日)に来ています。

「カウンセラーに話す」と聞くと、とても深刻な心の病気を
持つ人が利用するようなイメージがあるかもしれませんが、
そんなことはありません。

誰かに話をすることで、心の中が整理されてスッキリしたり、
解決の糸口が見えたりすることもあります。一人で頑張り
すぎないで、気軽に相談に来てくださいね。

カウンセリング担当の先生

一年 小澤莉璃亜先生

二年 内田朝子先生

新井頼子先生

三年 青梅希美先生

鈴木隆之先生

養護教諭

金谷由香先生

設楽まゆみ先生

新井祐季先生(育休中)

スクールカウンセラー

小山田佐和子先生

(臨床心理士／公認心理師)

ちょこっと心理テスト ～四季の木～

季節によって「木」は、その姿を変えていきます。

春になると新しい葉が芽吹き、夏になると葉が生い茂り、

秋になると紅葉になり、冬になると葉が枯れ落ちます。

あなたが心を惹かれるのは、どの木でしょうか？

- ① 成長しようと
する木 ② 葉が
生い茂った木 ③ 葉が散り
かけた木 ④ 葉が散り
切った木



こころを癒やす

ワンポイント アドバイス

湯船でゆっくり

目を温めてみよう



スクールカウンセラーとの相談の予約方法

保護者…担任を通して、または学校への電話で申し込んでください。下記メールアドレスからの相談も受け付けておりますが、カウンセラー勤務日にしかメールは開けませんので、返答が遅くなる可能性があります。ご了承ください。

アドレス : counselor@maebashiikuei-h.ed.jp

生徒…担任または養護教諭に申し込んでください。下記申し込み表でも申し込み可能です。

授業中の相談も受けていますが、担任の許可が必要です。あとで「単位が取れない」ということがないように、欠課時数の把握は自分で行ってください。

スクールカウンセラー来校日

4/1(月) 19(火) 26(火)

5/2(月) 10(火) 16(月) 24(火) 31(火)

6/7(火) 14(火) 21(火) 28(火)

火曜日または
月曜日にいます



ちょっと心理テスト ～ 今のあなたの心境と癒しポイント ～

昔から人は、立って生き続ける木を自分自身に見立ててきました。
選んだ木から、今のあなたの心境を知ることが出来ます。



- ①成長しようとする木 : 何か新しいことに挑戦したいけれど、ちょっぴり不安もあるようです。不安を感じたら、空に浮かぶ雲や星を見ながら深呼吸。気持ちが落ち着きますよ。
- ②葉が生い茂った木 : 目標に向かって頑張りたい気持ちが湧いています。頑張りに続けるために湯船にゆっくりつかる、マッサージするなど身体をいたわる時間を持ちましょう。
- ③葉が散りかけている木 : 心も身体もちょっと疲れ気味。気になることがあれば、信頼できる誰かに話してみても？目やお腹など身体を温めてリラックスするのもおすすめです。
- ④葉が散り切った木 : ひとつの目標を達成し、充実感に満ちているようです。今は次のステップへの準備の時。毎朝、鏡の中の自分に、最高の笑顔で励ます言葉をかけましょう。

スクールカウンセラーとの面談申込書 記入日 月 日

	年	組	氏名				
面談希望日	月	日	時間	第一希望	時間目	第二希望	時間目
				昼休み／放課後		昼休み／放課後	

相談内容（人間関係、進路、家族関係、自分について、そのほか）

* この申込書は、ポストに入れるか担任の先生、養護教諭に手渡してください