

# 相談室だより

碧南工科高校  
令和8年4月発行  
No.2

こんにちは。スクールカウンセラーの笹谷理恵です。

生徒のみなさんや保護者の方からの、学校や家での困りごとや心に関する問題やなやみを中心にお話しさせていただきます。お気軽にご相談ください！

★保護者の方からのご相談もできます

## 今年度のスクールカウンセラー来校日

1学期	2学期	3学期
5月13日(水)	9月2日(水)	1月13日(水)
5月27日(水)	9月16日(水)	1月27日(水)
6月10日(水)	10月7日(水)	2月10日(水)
6月24日(水)	10月28日(水)	3月18日(木)
7月8日(水)	11月11日(水)	受付時間 11:00~18:00 場所 本館3階相談室
	11月25日(水)	
	12月9日(水)	

相談をご希望の方は、教育相談係 稲垣、保健室 片岡、担任、いずれかへ申し出てください。

★電話でも予約を受け付けています。 ☎(0566)42-2500 教育相談係 稲垣まで

### 〇カウンセリングでは何をするの？

カウンセリングでは、普段からみなさんが考えているようなことを話します。例えば「自分のこと」「家族のこと」「友達のこと」「体調のこと」「勉強について」「将来のこと」など。一人で考えていると悲しくなったり、困ったり、モヤモヤした気持ちになることはありませんか？そんな時には自分だけでかかえ込むよりも、だれかに話したほうがすっきりしたり、なやみごとが解決しやすいかもしれません。

スクールカウンセラーとは、そんな時に、困りごとを一緒に考えていく相談員です。だれかに話したいと思いつつも、先生や友達には言いにくいことなどを、スクールカウンセラーに話してみませんか？

**守秘義務がありますので、相談内容をほかの人に知られることはありません。**

**生徒のみなさんも、保護者の方も、安心してご相談ください。**

### 〇こんなことも相談してください！

- ★学校に来たくない
  - ★理由はないがやる気が出ない
  - ★対人関係の悩みがある
  - ★提出物が出せない
  - ★朝になると調子が悪くなる
  - ★これっていじめ？
  - ★部活の悩み
  - ★最近食欲がない、または食べすぎる
  - ★理由もなく泣けてくる
  - ★教室に入れない
  - ★外に出るのがこわい
  - ★夜眠れない
  - ★性別のなやみがある
  - ★生活が昼夜逆転してしまう
  - ★スマホ依存症かも
  - ★突然息苦しくなる
  - ★意味もなく不安になり、どうきや息切れがする
  - ★デートDV
  - ★なにをやってももうまくいかない
  - ★片付けができない
  - ★人の多い所に行くときパニックを起こしてしまう
  - ★人前になると緊張してしまう
  - ★人に言いにくいなやみがある
  - ★友達が困っているので一緒に相談したい…など
- 気軽に話に来てくださいね。

