

令和8年 4月14日

両城中学校

スクールカウンセラー 高瀬 明希



スクールカウンセリングのご案内

ご挨拶

両城中学校のみなさん、はじめまして。今年度からスクールカウンセラーとして来ることになりました、高瀬 明希（たかせ あき）です。1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。

スクールカウンセラーは、みなさんが元気で楽しく学校に通えるようサポートします。悩み事がある時や、気分が落ち込んでいる時に、私もみなさんと一緒に考え、気分を和らげる方法や悩みの解決方法を探すことができます。相談した内容は、基本的には他の人に勝手に伝えることはありません。安心して来てもらえたらと思います。相談してみたいと思った時は、私が学校にいる時に声をかけてもらうか、担任の先生や保健室の先生、教頭先生などに、スクールカウンセラーに相談したいと伝えてみてください。

～こんな時に、相談してみてください～

- ・何か悩みがある時
(どんな話でも、話したいことがうまくまとまっていなくても、相談に乗ります)
- ・「悩みはあるけど他の人には聞かれないな」と思った時(秘密は必ず守ります)
- ・ケガや病気はないのに、気持ちや体の調子がおかしい、と感じた時
(例えば、頭痛がする、肩こりや疲れが取れない、眠れない、やる気がでない、など)
- ・「最近、元気が出ないな」「何をしても、楽しくないな」と思った時
- ・「自分には悩みはないけど、友達が何だか困っているようだ」と感じた時
- ・「こんなことでも行っていいのかな？」と思うようなことでも大丈夫です
- ・無理に話したくない時

SC相談日

4月	28日(火)	10月	6日(火) 20日(火)
5月	19日(火) 26日(火)	11月	4日(水) 24日(火)
6月	9日(火) 23日(火) 30日(火)	12月	1日(火) 15日(火)
7月	14日(火)	1月	6日(水) 19日(火) 26日(火)
8月	18日(火)	2月	9日(火) 19日(金)
9月	1日(火) 15日(火) 29日(火)	3月	2日(火)

保護者の皆様へ

お子様のご入学・ご進級おめでとうございます。今年度より、保護者の皆様・先生方と一緒にお子様の事を考えていきたいと思っております。小さな事でも、お気軽にお話にいらしてください。また、お待たせする場合がございますので、事前にご予約いただくと確実です。

相談日時:上記の日程10時～16時。両城中学校教職員へご連絡ください(電話 0823-21-4661)。