



令和3年4月14日 太田女子高等学校
スクールカウンセラー 小池 順子

教育相談だよ！

SCの小池順子です。今年度も宜しくお願い致します。

新学年が始まりましたが、どんな感じでしょうか？



友達関係、クラスに馴染めるかな、勉強、部活、これからの進路のこと…。
スタート時は、いろいろなことが気になります。うまくいくと嬉しいし、ほっとする。
違ったかな、どうしようと思う時もあると思います。

環境や周囲の人が変わる、経験したことがないことをする時というのは、様子がわかるまでは
落ち着かず、人目が気になったり、他の人は上手くやれているように見えることがあります。
一日一日過ごすことで、慣れてくる、様子が見えてくることもあります。
よく頑張っています。自分を責めすぎないようにしましょう。

どんな自分で過ごしていきたいでしょうか？



ちょっと変えたいと思っている人、頑張ってみたいことがある人、今のペースを保ちたい人、
様子をみながらと思っている人…等々OKです！自分の気持ちを大事に過ごしていきましょう。

この時期は緊張も高く、疲れがあとから出てくることもあります。食事、休息、生活リズムに
気をつけましょう。好きなことをする、趣味、気分転換の時間も大事です。

【相談日】

4月	14 (水)	28 (水)
5月	11 (火)	25 (火)
6月	2 (水)	22 (火)
7月	14 (水)	



例：自分のこと、友達のこと、家族のこと、コロナ禍のこと、気になること。
イライラ、集中できない、眠れない、食欲がない、食べすぎる、人間関係が苦手、人目が気になる、等々。
→ どんな気持ちがあってもOKです。「相談」を上手く使っていきましょう。

* 担任、部活顧問、教育相談係の先生(阿久津理・野村淳・早川・和田・高橋)、養護教諭、
どの先生でも構いません。
「予約を入れて下さい」と伝えると設定されます。 プライバシーは守られます。

* 公的な相談窓口：24時間子供 SOS ダイアル ☎ なやみおう 0120-0-78310(無料)