



スクールカウンセラーだより

～No. 2～

令和7年9月
金沢北陵高校
スクールカウンセラー
金木 崇宏

学校生活には、授業やテスト、部活動や行事など、毎日がめまぐるしく過ぎていきますよね。ときには「やることがいっぱい！」と感じる瞬間もあると思います。そんな忙しい毎日の中でも、ほんの少しの「楽しいこと」や「うれしいこと」を見つければ、不思議と元気がわいてきます。

コラム：人間関係のストレスを減らすヒント

学校生活では、友だちやクラスメート、部活動の仲間との関わりの中で、ちょっとしたストレスを感じことがあると思います。「どうしてうまくいかないんだろう…」と思うこともあるかもしれません。でも、心が軽くなる工夫はいくつもあります。

- ・自分のペースを大切にすること：相手に合わせすぎて疲れてしまうと、どんどんストレスがたまります。無理のない範囲で、自分の気持ちを大事にしてみましょう。
- ・距離感を意識すること：ちょっと距離を置くことで、感情を整理しやすくなり、余計な衝突を避けることができます。連絡や会話も、少しタイミングを置くだけで、気持ちが落ち着くこともあります。
- ・小さな感謝や思いやりを忘れないこと：挨拶や「ありがとう」のひとことが、関係をスムーズにし、自分も相手も心地よくなれます。



○相談について

友達、家族、先生、恋愛、部活、将来のことなど・・・何となく元気が出なくて、ゆううつな気分がする、何となく落ち着かない。その他こんなこと誰に相談したらいいのかと思うことなど。



○スクールカウンセラーに相談するには

曜日と時間：月曜日 13：30～16：30

(曜日や時間は変更になることがあります。)

※相談したいときには、担任の先生や相談室の先生などを通して予約することができます。もし、先生に知られたくないときには直接、スクールカウンセラーに声をかけてください。

○9・10・11・12月の勤務日

【9月】8・22・29日

【10月】6・20・21・27日

【11月】7（午前）・10・26日

【12月】5・8・15日

※学校行事などの変更により、出勤日が変更になることがあります。

保護者の皆様へ

2学期も本格的に始まり、学校生活に少しづつ慣れてきた頃かと思います。高校生になると、友人関係や学習、部活動など、さまざまな経験を通して自分の考え方や気持ちを深めていきます。また、ご家庭での声かけや日常のやりとりは、お子さんの安心感や自己理解を支える大切なきっかけになります。

少しでもお子様のことで気にかかることがありましたら、お気軽にご相談ください。ご相談をご希望される場合は、担任又は相談担当の先生までご連絡お願ひいたします。面談時間は、50分以内を基本としていますが、初回はこれより長くなります。

※面談を希望の方は、事前に予約をお願いします。相談内容などプライバシーは厳守します。

電話：076-258-1100（キャンセルの際もご連絡お願いします。）