

# 教育相談便り 1号

2026/4/8

入学・進級おめでとうございます。  
新しい1年のスタートです

春は”がんばりすぎやすい”季節です。新しいスタートにわくわくとすると同時に、知らないうちに気を張ってしまう時期でもあります。

✓家に帰るとどっと疲れる  
✓理由はないけど緊張する  
✓うまく話せない自分が気になる  
それは新しい環境に一生懸命な証拠です。  
急いでがんばらないで大丈夫。



## カウンセリング室は こんな場所です

- ・保健室の隣です
- ・秘密は守られます
- ・うまく話せなくてもOK
- ・答えを無理に出さなくてOK
- ・ただ話すだけでもOK
- ・友だち・勉強・部活・家のこと、なんでもOK

「こんなことで相談していいのかな？」

→いいです。どんなことでも大丈夫

## 4月にやってほしい

- ♡ 少し疲れたら、誰かに話す
- ♡ 完璧を目指さなくていい
- ♡ 休むことも大事な力

新しい環境に慣れるまでには、時間がかかって当たり前です。悩みは、話すことで少し軽くなります。

早めに話すことで、気持ちが楽になることも多いです。

## 教育相談、特別支援コーディネーターの紹介

教育相談係：新島知佳(にいじま ちか)

社会(地理歴史)を担当しています。

保健室隣のカウンセリング室か2階社会科準備室にいます。

特別支援コーディネーター：宮城裕子(みやぎ ゆうこ)

国語を担当しています。2階国語科職員室にいます。



アドバイスはいらないから誰かにとにかく聞いて欲しい、困っていることがあってアドバイスが欲しい、どうしていいのかわからないから整理したい、などなど、愚痴から相談まで、いつでもどうぞ。先生がカウンセリング室にいない時は、Teamsチャットで連絡してください。不安になること、戸惑うことは、弱さではありません。助けを求めることは、自分を大切にすることです。

※スクールカウンセラーの紹介、来校日は次の第2号でお知らせします