

# スクールカウンセラーだよ



こんにちは。  
スクールカウンセラーの高城 裕佳子（たき ゆかこ）です。  
よろしくおねがいします。

あたらしいがくねん げつ せいかつ な  
新しい学年になり、1か月がたちましたね。生活には慣れてきましたか？  
しんがつき きんちょう きつ あいだ つか  
新学期は緊張しているので、気付かない間にとっても疲れていることがよくあります。  
だから、ストレスはっさん しんきゅう  
だから、ストレス発散をしましょう。深呼吸やストレッチもおすすめですよ。

## スクールカウンセラーって？

スクールカウンセラーは、みなさんのせいかつ 生活をよりよくしていくために、いっしょ かんが  
える人です。みなさんが がんばっているようす を見に行くこともあります。

## どんなことを相談できるの？

ふあん なや こま そうだん  
不安、悩み、困っていることなど、なんでも相談できます。

たとえば「ともだちと うまくいかない。」「学校に行きにくい。」といったことで相談  
く ひと  
に来る人もいますよ。

※保護者の方も対象ですのでどうぞいらしてください。

子育て、発達、友人関係、家族関係、不登校(登校しぶり)などの相談もできます。  
守秘義務がありますので、安心してお話しください。

## いつ相談できるの？

きんようび じはん じ そうだん  
金曜日の10時半～4時に相談することができます。

やす ひ たんにん せんせい きょうとうせんせい  
お休みの日もあるので、担任の先生か教頭先生にお  
ねが  
願いして予約をとってくださいね。

