

スクールカウンセラー通信



令和7年6月6日

皆さん、こんにちは！ 公認心理師の **渡邊 弘子**（わたなべ ひろこ）です。昨年度に引き続き
渋川青翠高校のスクールカウンセラーとして勤務しています。どうぞよろしくお願いいたします。

* スクールカウンセラー 自己紹介 *

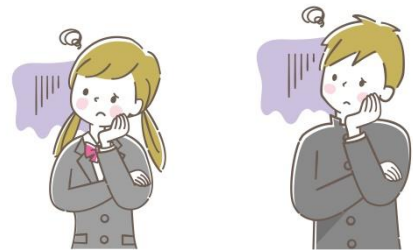
群馬県安中市出身。大学時代は京都で、卒業後数年間は東京で会社員生活を送り、群馬に帰ってきてからはずっと前橋市に住んでいます。

趣味はもっぱらインドア系で、最近はネットで海外ドラマを観て癒されています。十数年前から民間の相談機関に勤め、これまで多くの方々のご相談をお受けしてきました。皆さんともたくさんお話ししたいと思っています。



さて、皆さんが入学、進級されてから約2カ月。新しい学校、クラスには慣れてきましたか？
1学期後半にさしかかったこの時期、高校生活を楽しめている人もいれば、新しい環境になかなか馴染めず、何となく居心地の悪さを感じている人もいるのではないのでしょうか。

**クラスにも部活にも仲の良い友だちができず、学校がつまらない。
朝起きられない。遅刻するか、休んでしまう。
勉強が難しくて、ついていけない。
家族や友だちとの関係がうまくいかない。
何となく心がモヤモヤする…。**



などなど…様々なことで思い悩んでいませんか？

そんなときは、ぜひ保健室隣の教育相談室へ話しにきてください。担任の先生や教育相談の先生、保健室の先生など話しやすい先生に声をかければ予約をとってもらえます。

相談内容は何でもOK。うまく言葉にできなくても大丈夫。スクールカウンセラーは火曜日に学校へ来ています。お話をしながら、一緒に考えていきましょう。秘密は守ります。

..保護者の皆さまへ..

携帯電話が当たり前になった現代では、SNSでのやり取りによるトラブルなど、お子さんたちの悩みもより複雑多岐に渡っています。それだけに皆さまのご心配も大きいのではないのでしょうか。お子さんに関するお悩みや心配事はもちろんのこと、どんな些細なことでもかまいませんので、保護者の皆さまもお気軽にスクールカウンセラーにご相談ください。

渋川青翠高校 TEL : 0279-24-2320

〈文責 渡邊 弘子〉