２０２６年９月

生徒のみなさんへ

スクールカウンセリング実施日について

保健部

みなさんがかかえている悩みの解決をお手伝いするために、本校ではカウンセリングを行っています。

学校生活、進路、友人のことなどについて「今、少し悩んでいるんだけど‥」とか、「ちょっと誰かに話を聞いてもらいたいな‥」という人は、一度カウンセリングルームに来てみませんか？話をするだけでも気分的に随分違ってくるものです。相談の内容は守秘されますので安心して来てください。なお、カウンセリングには、３名のカウンセラー(臨床心理士)の　嵯峨明美(さがあけみ)先生・西尾麻美(にしおあさみ)先生・輿石賢二(こしいしけんじ)先生に来ていただいています。また、保健室には２名の養護教諭（小山(おやま)みのり、森田采音(もりたことね)）が常駐しています。

～ カウンセラーより ～

高校生の時期は、勉強や部活に励んだり、対人関係の幅が広がったり、自分の将来について考えたりなど、とても充実感が持てる時期です。しかし、時には悩みや不安を抱くことや、うまくいかないと感じることもあると思います。もし、やる気が出ない、体調がすぐれない、朝起きられないなどの不調を感じたら、心が疲れているサインかもしれません。そのような時は、休息をとったり、好きなことをして過ごしたりする他に、誰かに話を聞いてもらうことも1つの方法です。“こんなこと話しても仕方ない”と思うことでも、話すことで気持ちが整理でき、心が軽くなることもあります。名東高校には3人のスクールカウンセラーが来ていますので、“誰かに話を聞いてほしいな”と思ったら、ぜひ来てくださいね。お話しを聞いて一緒に考えながら、みなさんが自分らしく過ごせるためのお手伝いができたら嬉しく思います。

（１） スクールカウンセラー来校日（１２月までの予定）

嵯峨先生（火曜日）	西尾先生（水曜日）	輿石先生（金曜日）
９月１日	９月２日	９月４日
９月８日	９月９日	９月１８日
９月１５日	９月１６日	１０月２日
９月２９日	９月３０日	１０月１６日
１０月６日	１０月７日	１１月６日
１０月１３日	１０月１４日	１１月２０日
１０月２０日	１０月２１日	１２月１１日
１０月２７日	１０月２８日	１月８日
１１月１０日	１１月４日	
１１月１７日	１１月１１日	
１１月２４日	１１月１８日	
１２月１日	１１月２５日	
１２月８日	１２月２日	
１２月１５日	１２月９日	
１２月２２日	１２月１６日	
１月１２日	１２月２３日	
	１月１３日	

（２） 時　　間　１０：００～１７：００（生徒は原則として昼休み・授業後のみ）

（３） 申込方法〔 A～Cどれでも可 〕

A申込用紙に記入し、ポストへ入れる（カウンセリングルーム前にあります）

B メール　　（予約専用アドレス：sodan.meito-h@nagoya-c.ed.jp）

①希望の日にち・曜日・時間帯（可能であれば第４希望まで）

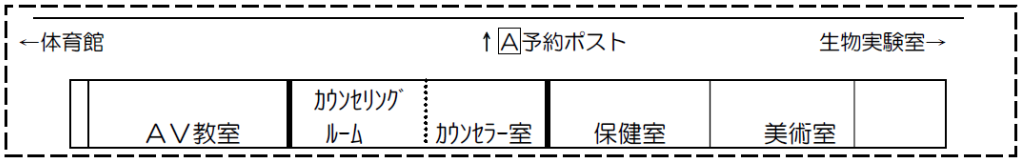
②カウンセリングを受ける人

※一週間以内の予約は直接または電話でお願いします。

C 関係の先生　　（加藤勇人、小山、森田）や担任の先生に申し込む

予約専用アドレス QR コード

（４）場　　所　　カウンセリングルーム（南棟２階保健室隣）



担当職員　　加藤勇人(数学)・小山みのり(養護)・森田采音(養護)