

コミュニティルーム カウンセラーだより

2026 年度 vol.1

ご入学・ご進学おめでとうございます。

春のあたたかな空気の中で、新しい学年が始まりました。新しい出会いや経験が増える一方で、少し疲れたり、戸惑ったりすることもあるかもしれません。

『コミュニティルーム』にはカウンセラーが3人います。みなさんが安心して学校生活を送れるよう、サポートしています。

勉強のこと、友だちのこと、家でのこと、「こんなこと相談していいのかな」と思うようなことでも大丈夫です。少し話してみたいなと思ったときに、気軽に利用してください。

新生活に向けて、こんなことも大切にしてみてください。

- ◇ **少しだけ先を考える**：予定をざっくり立てておくと、気持ちに余裕が生まれます。
- ◇ **ちょっとしたコミュニケーションを大切に**：無理に話そうとしなくても、あいさつだけでも関係は始まります。
- ◇ **自分のペースを大切にする**：がんばることと同じくらい、休むことも大切です。新しいスタートはワクワクしますが、時には休息も必要です。

うまくいっていることも、ちょっと気になることも、どちらも大切なサインです。

この一年が、みなさんにとって安心して過ごせるものになるよう願っています。

困ったときや話したいときは、いつでもコミュニティルームに来てください。一緒に考えていきましょう



新生活のことなど、お話しに来ませんか？

話したいことなら、嬉しいことでも、困ったことでも、どんな話でも OK です。個人の秘密は守りますので安心してお話しください。

予約は直接または中学・高校の保健室へ。

空いているときはその場で相談もできます。