

日本大学鶴ヶ丘高校 生活相談室のご案内

令和2年度 生活相談室 担当教諭：金森真彩美、中島朋子（保健室）
カウンセラー（臨床心理士）：神田亜弥子、能重由佳

鶴ヶ丘高校の校舎は今、満開の桜であふれています。みなさんと共に眺められないことを心から残念に思います。3月ごろから外出も気軽にできない不自由で不安な時期が続き、ストレスを感じている人も多いのではないのでしょうか。



皆さんは、困っているときに相談できる人がいらっしゃるでしょうか？友達や先輩、先生、家族…人それぞれに色々な出会いをして、話したり、困ったことを相談したりされているのではないかと思います。私たちは誰でも、大なり小なり「このことはあの人にきいてみよう」などと、それぞれ相談相手を工夫しているものです。でも、内容によっては、誰に相談したらいいか困ってしまうことも多いのではないのでしょうか。

「こんなこと話して気まづくなっちゃったんでしょう?」「人にうまく説明できないけど、最近なんかしっくりこないんだよねあ…」「恥ずかしくてなかなか相談できない」などといったことは、誰でもそう珍しいことではないようです。そうした時には、ぜひ相談室も皆さんの『相談相手の選択肢』にいられておいてもらえればと思います。

大したことではないと思うことでも、自分の中でまとまらないことでも大丈夫です。相談室では、ゆっくりお話を聴きながら、一緒に考えていくことができます。もちろん、お話の内容などの個人情報は厳守しますのでご安心ください。恋愛や友人関係について、クラスや部活になじめない、自分の性格や将来のことについて、心理学に関心がある…などの他、ちょっとした事でも構いません。皆さんは『こころの成長期』の只中にいるのですから、この時期を大切に、積極的に活かして欲しいと思います。皆さんも気軽に相談室をのぞいてみてくださいね。

【相談担当者から一言】

☆金森真彩美 教諭

高校生活、悩みがない方が少ないのかもしれませんが。みなさんの楽しい高校生活の助けになれば、と思っています。よろしくお願いします。

☆中島朋子 養護教諭

身体のことはもちろん、それ以外のことも気軽に相談してください。よろしくお願いします。

☆神田亜弥子 カウンセラー(臨床心理士) 毎週火曜日

鶴高に来て 9 年目、これまでたくさんの鶴高生とお会いしてきました。今の時期にこれまでの自分を振り返ったり、この先どんな自分でやっていくか考えたりすることはとても大事なことです。お話しできるのを楽しみにしています。よろしくお願いします。

☆能重由佳 カウンセラー（臨床心理士） 毎週金曜日

どんなことに興味を持つのか、どんな風に感じ考えるのかは、一人ひとり違うものです。皆さんの目線に立って、一緒に考えて行きたいと思います。よろしくお願いします。

生活相談室の利用方法

場所：

☆修学寮 1F 生活相談室

【相談室へのルート】

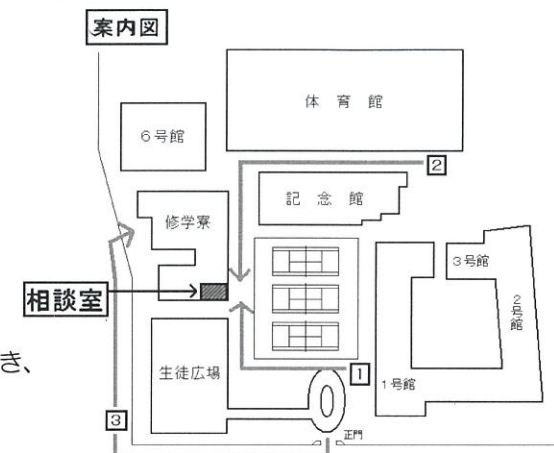
1 生徒広場からテニスコート脇を通る

2 体育館・記念館の間を通り、

テニスコート脇へ

③正門を出て右に曲がり、外壁沿いに歩き、

修学寮の外の入り口から入る



開室時間：

☆開室曜日： 火曜日（神田）・金曜日（能重）

☆利用できる時間：昼休み・放課後

※カウンセラーの在室時間は 10:30~16:30 です。

予約方法：

①相談担当教諭（金森教諭／保健室・中島教諭）に直接問い合わせ

②電話による予約：TEL 03-3322-7527（直通）

※直通電話を設置いたしました。カウンセラーが直接電話にて対応いたします。

◆4月中の利用について◆

火曜日・金曜日 10:00~13:00 (電話相談のみ)

「この先どうなるんだろう」「なんとなく暗い気持ちが続くな」など、苦しい気持ちや不安な気持ちになる時には、ぜひお話を聴かせて下さい。

相談内容と秘密保持について：

相談内容はどんな小さなことでも結構です。また、内容など秘密は厳守します。

- 個人でも、友達など数人グループでも大丈夫です。
- 直接の他、電話でのお話もお受けしています。
- 先約が無い場合は、予約無しでももちろん構いません。自由にいらしてください。
ただし、予約が入っている場合は、お待ちいただくことがあります。ご了承ください。予約をお取りいただければ確実にお話が出来ます。

相談室をどうぞ気軽にご利用して下さい。皆さんが楽しい学校生活を送れますよう、心よりお祈りしております。