

# スクールカウンセラーだより No.1

宮城県角田高等学校  
2026年4月

発行者：スクールカウンセラー 竹内

みなさんこんにちは。入学・進級おめでとうございます。新年度の学校生活が始まって少し時間が過ぎましたが、体調や気持ちの調子はいかがでしょう？カウンセリングルームでは学校生活や日々の生活や、家族、友人のこと、自分自身のことなどで気になっていることや心配・不安なことについてお話しできます。また「夜眠れない日が続いている。」

「何となく落ち着かない。」「なんだかネガティブなことばかり考えてしまう。」といった相談も受け付けています。

悩みについて自分一人で答えを見つけることもOKですが、誰かに話をしながら一緒に見つけていくのも良いのではないかと思います。また、話してみることで気持ちが落ち着き、日々の生活が過ごしやすくなるのではないかと考えています。どうぞ気軽に利用してください。



## 《カウンセリングの利用について》

### ◎申し込み方法

養護教諭の金野先生、各学年の保健厚生部の先生、または担任の先生まで「カウンセリングを利用したい。」と声をかけてください。予約が決まり次第、カウンセリングの日時についてお知らせします。(カウンセリングを受けた時間は公欠扱いになります)

### ◎カウンセリングルームの相談日(4月後半～7月分)

**A日程(2時間目から放課後まで)・・・5/15(金)・6/11(木)・7/13(月)**

**B日程(3時間目から放課後まで)・・・4/23(木)・5/25(月)・6/24(水)・7/1(水)**

\*保護者の皆様もご利用できます。カウンセリングをご希望の方は

お電話にて(0224-63-3001 職員室)教育相談担当までご連絡ください。

\*\*\*\*\*

## 今回のおまけ 「ちょっと選んでみませんか？」(2026年度 Ver.)

それぞれの問いに下の選択肢から当てはまるものを選んでみてくださいね。理由も忘れずに！

### Q. 旅行に求めるものは？

- ① その土地ならではのグルメ
- ② 混雑していないこと
- ③ 普段は買えないものを買う
- ④ 温泉でゆっくり身体を癒す
- ⑤ 地元の人たちとの触れ合い

### Q. 幸せだと感じる瞬間は？

- ① 友達とパーティーをしているとき
- ② 自分の投稿がバズったとき
- ③ 起きる時間を気にせず寝られるとき
- ④ 一気見したくなる作品を見つけたとき
- ⑤ 自分の応援しているチームが勝ったとき



\*ちなみに私(SC たけうち)の場合、旅行に求めるものは「②混雑していないこと」(あまり人気がないスポットで静かに過ごすのが好きです)、幸せだと感じる瞬間は「④一気見したくなる作品を見つけたとき」(Fate、Re:ゼロ、アンナチュラルは一気見しました)です。よかったら皆さんの答えをカウンセラーにも教えてくださいね。