

カウンセラーだより

令和7年4月 NO.1
千葉市立千葉高等学校
スクールカウンセラー 植草 伸之

入学・進級おめでとう！

入学、進級おめでとうございます。今年度、スクールカウンセラーとして千葉高等学校を担当します『植草伸之』です。どうぞよろしくお願いいたします。

さて、この時期は入学、進級後の期待と不安など、「頑張ろう」という気持ちと「大丈夫かな」といった思いが交差している人も多いと思います。そんな中、心の中が「もやもや」する、「イライラ」する、「不安や心配」な気持ちがあるときは、誰かに話を聞いてもらいましょう。友達や先輩、先生や家の人、誰でも大丈夫です。話せば、きっと気持ちは楽になります。そして、学校には、スクールカウンセラー（SC）もいます。話がしたい時には、ぜひ相談室においでください。



相談室の利用について



■相談室の場所： 管理・特別教室棟1階、保健室の隣です。

■開 室 日： 原則 木曜日 8:45～16:00 予約が優先ですが、空いていれば相談可能です。

■予 約 方 法： 以下のいずれかの方法で予約をしてください。

- ① 担任や副担任の先生、保健室の先生、部活動の先生等を通して申し込む。
- ② 相談室常駐の先生と直接話をして申し込む。（電話も可）
- ③ カウンセリング開室日（木曜日）に直接相談室に来て申し込む。
- ④ 相談室前のホワイトボードで空き状況を確認して申し込む。

ステップ1・・・マグネット（空）⇒マグネット（予約）を貼ってください。

ステップ2・・・ホワイトボード下にある予約表（紙）に必要事項を記入し、相談室前にあるポストに投函してください。

ステップ3・・・予約日時などのメモを取り、当日忘れずに相談室に来室してください。

*キャンセルの場合は、マグネット（予約）⇒マグネット（空）にして、キャンセル及び変更表（紙）に記入して、ポストに入れてください。

●4月、5月のカウンセラーが来室している日：木曜日 8:45～16:00

◎4月＝10日（木）、17日（木）、24日（木）

◎5月＝1日（木）、8日（木）、15日（木）、22日（木）、29日（木）

◆話すことで楽になることもあります。そんな時、相談室を利用してください◆

令和7年4月17日

保護者の皆様へ

千葉市立千葉高等学校
スクールカウンセラー 植草 伸之

スクールカウンセラーの活用について

春風が心地よい季節となり、保護者の皆様にはますますご健勝のこと、心からお喜び申し上げます。

お子様のご入学、進級おめでとうございます。今年度、スクールカウンセラーとして千葉高等学校を担当します『植草伸之』です。どうぞよろしくお願いいたします。

さて、お子様たちの生活、入学、進級後の期待と不安から、「頑張ろう」という気持ちと「大丈夫かな」といった思いが交差している時期でもあります。

スクールカウンセラーは、お子様のより良い成長を保護者の皆様とも連携しながら、支援できればと考えております。各ご家庭におきまして、お子様の今までと違う言動やご心配な事柄等がありましたら、是非スクールカウンセラーを活用ください。

保護者の皆様の相談室のご利用について

■相談室の場所： 管理・特別教室棟1階、保健室の隣です。

■開 室 日： 原則 木曜日 8:45～16:00 予約が優先ですが、空いていれば相談可能です。

■予 約 方 法： 以下のいずれかの方法で予約をしてください。

- ① 担任の先生や教育相談担当の先生、保健室に電話して、予約を依頼してください。
- ② カウンセラーの来室日に電話して依頼する。空いていれば対応します。
- ◆予約のための電話番号⇒043-251-6245（注：直通電話ではありません）

■主な相談の内容：

学校生活について	心と体について	家庭・社会生活について
①いじめ、友人、不登校のこと	①ひきこもりがちなこと	①しつけや育て方のこと
②学習や進路のこと	②心身の障害や、発達の遅れのこと	②親子、家族関係のこと
③部活動のこと	③性的なこと	③生活の乱れのこと
④教師のこと	④眠れないなどの睡眠のこと	④家庭内暴力のこと
	⑤ゲーム依存のこと	⑤コミュニケーションのこと

●4月、5月のカウンセラーが来室している日：木曜日 8:45～16:00

◎ 4月⇒10日（木）、17日（木）、24日（木）

◎ 5月⇒1日（木）、8日（木）、15日（木）、22日（木）、29日（木）