令和８年４月　伊勢崎商業高等学校
スクールカウンセラー 臨床心理士 公認心理師　小池順子

教育相談だより

『新しく始まる』時は、色々なことが気になる



自分のこと、周りのこと…。
学校生活、友達関係、クラス、部活動、勉強、課題、進路 etc.
期待、楽しみな気持ち。心配、不安な気持ち。上手く過ごせるか、体調は大丈夫か。
環境や関係が変わると、いろいろなことが気になります。



少しづつ、自分のペースでＯＫ

他の人は上手くやれているように見えたり、あせったり、落ち込んだり。気分も上下しやすいです。
一日一日過ごしていくと、少し様子がわかり、慣れたり、落ちついていく力も持っています。
よく頑張っています。自分を責めすぎないようにしましょう。少しづつ、自分のペースでＯＫ。

スイッチＯＮとＯＦＦの工夫



気をつかうことも多く、疲れが後から出てくることもあります。
すきま時間に休憩、気分転換をしましょう。（ゆっくりする、音楽、ゲーム、マンガ、体操など。）
水分をとる、食べる、早く寝るようにしましょう。スイッチＯＮとＯＦＦが大事です。



小池順子
スクールカウンセラー
伊商 11 年目

先生に「予約を入れて下さい」
と伝えると日時が設定されます。
プライバシーは守られます。

【　相談日　】

４月　２２（水）、３０（木）
５月　２１（木）、２７（水）
６月　　４（木）、１８（木）
７月　　２（木）、１６（木）

例：自分のこと、友達のこと、家族のこと、気になっていること。どんなことでも OK。
　：イライラ、集中できない、夜考える、眠れない、朝つらい、体調不良、食欲がない、食べすぎる。
　：人間関係が苦手、人目が気になる、自分を責めてしまう、自分らしく過ごしたい…　etc.
　→　どんな気持ちがいくつあってもＯＫです。「相談」を上手くつかって過ごしていきましょう。



▸ 保護者の方：お子さまのことでのご相談承っております。「先生に予約を入れて下さい」とお伝え下さい。

＊ 24時間子供 SOS ダイヤル（文部科学省）　0120－0－78310（なやみいおう）　　＊ ライン相談（群馬県）