



教育相談だより



スクールカウンセラーの
 小池順子です。
 新田暁は 14 年目となります



どんな様子かな・・・

『新しく始まる時』は、いろいろなことが気になります。自分のこと、周りのこと…。
 学校生活、友達関係、クラス、勉強、課題、これからの進路。上手く過ごせるか、体調は大丈夫か。
 期待、楽しい気持ち、心配、不安な気持ちなどで、ぐるぐるしやすいです。

自分が持っている力

人には適応する力もあります。一日一日過ごしていくと、様子がわかり、見通しが立つようになります。
 少しずつ落ち着き、慣れていく力も持っています。しばらくは緊張がありますが、自分のペースでOK。
 気分転換、食べる、寝る、心身を休める時間も大事に。 自分の回復力、適応力が働いてくれます。

どんな自分で過ごそうか

どんな自分で過ごしていきたいでしょうか。
 このままでもOK。少し変えてみたいなあOK。様子を見てからにしようOK。どんな自分でもOKです。
 うまくいく時、悩む時もあります。いろいろ試しながら、練習、失敗あり。少しずつなりたい自分に。
 間違えることも、分からないこともあります。確認、教え合う、ごめん！と修正する。お互いに練習です。

【相談日】 木曜日

4月 17, 24
 5月 1, 8, 20 (火)
 6月 5, 12, 17 (火)
 7月 3, 10, 17



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。

- 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。
 ：イライラ、集中できない、夜考える、眠れない、朝が辛い、体調が良くない、食欲がない、食べすぎる。
 ：人間関係が苦手、人目が気になる。自信がない。自分や相手を傷つけてしまう…など。
 → どんな気持ちがあいづつあってもOKです。「相談」を上手く使っていきましょう。





第1号

令和7年4月10日(水)
群馬県立新田暁高校
教育相談係

教育相談だより

新入生の皆さん、入学おめでとうございます。新田暁高校へようこそ！

新2、3年生の皆さん、進級おめでとうございます。

春はワクワクする気持ちと同時に、ちょっとドキドキしたり、不安になったりすることも
ある季節です。新しい環境で、先生、友だちとの関係など、まだ慣れないことも多いかもし
れませんが、そんな時は、ひとりで抱え込まずに、誰かに話してみることが大切です。

教育相談では、みなさんの話をゆっくり聞く時間を用意しています。

「なんかモヤモヤする・・・」「誰かに話したい」「どうしたらいいかわからない・・・」

そんな時は、気軽に相談しに来て下さいね(*^_^*)♪

今年度も、みなさんが楽しく学校生活を送れるようにサポートしていきたいと思ひます！

ちょこっと面談 があります❀

*2・3年生：4月10日(木)3限 *1年生：4月11日(金)1,2限

先生達がみんなの元へ行くので待っていてください☺

なに？その面談？と思った生徒もたくさんいると思いますが、その名の通り、先生がちょ
こっとみんなの話を聴きます。休み中、元気に過ごしていたかな？何かトラブルなかった
かな？など聞かせてください。

何か悩みを抱えている生徒は、その時に先生に打ち明けてもいいです。

全然緊張なくて大丈夫！気軽に話して下さいね。

どの先生が行くかはお楽しみに♡

☆スクールカウンセラーが来校されます☆

スクールカウンセラーの小池先生が
来校されるので、相談したいことが
あったら、担任の先生に予約を入れ
てください。

