

# 教育相談便り



県立尼崎西高等学校 保健室  
カウンセラー 三崎 茜  
令和 6年11月 8日 発行

## 三崎 茜 (みさき あかね) カウンセラー

はじめまして。キャンパスカウンセラーの三崎 茜です。10月末から尼崎西高校にきています。皆さんの学校生活がより良いものになるよう、お力になりたいと思っていますのでよろしくお願いします。

## カウンセリングって？

「何を相談したらいいの？」

「カウンセリングに行っているのを、他の人に知られたらはずかしい。」

「わざわざ知らない人に話をしたくない。」

「カウンセラーとかちょっと怖い。」

などと思うかもしれません。

けれど、少しモヤモヤする時、なんとなく不安に思いながら毎日を過ごしている時など、自分以外の誰かに相談して、すっきりするのはとても大切なことです。

高校生の頃から、そうやって悩みを解決する習慣をつけることはとても良いことだと思います。

もちろん、家族や友達、先生など、身近な人に相談できそうなら、勇気を出して相談してください。

もしも、相手にどう思われるのかが気になったり、相手からの反応が先にわかったりして、身近な人には話せない人がいたら、一度カウンセリングに来てみませんか？

日常生活に関係がなくて、反応を気にせず話せるのは案外悪くないですよ。

特に相談したいことを決めていなくても大丈夫です。「なんとなくしんどい・・・。」だけでも吐き出しに来てください。私が悩みについて考えるお手伝いをします。

(ちなみに、カウンセラーは決して人の心が読めるわけではないので、怖くはないですよ。)



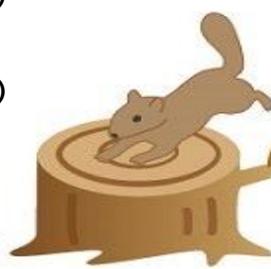
## 予約方法

- ・相談を受けられるのは、生徒・保護者・教職員です。1回の相談は、50分です。
- ・完全予約制となっていますので、カウンセリングを受けたい場合は、養護教諭東濱又は担任の先生に申し出てください。その際、希望日時を伝えてください。
- ・日時を調整後、決定しましたらお知らせします。

## 今後の予定

11月13日(水)、27日(水)  
12月18日(水)  
令和7年1月15日(水)、29日(水)  
2月 5日(水)

\*日程は変更する場合があります、  
事前に確認してください。



裏面、保健だよりです