

# 相談室だより

2026年5月  
SC 岡田

豊橋工科高校の皆さん、こんにちは。スクールカウンセラーの岡田優果です。昨年度に引き続き、また1年間どうぞよろしくお願いいたします。新学年で新しい環境となるこの時期は、特に不安や焦りを感じやすく、頑張りすぎてしまいがちです。疲れを感じたら、早めにリフレッシュを😊

## 自己紹介

この仕事に身を置くようになって15年以上が経ちました。心理系の仕事を志したのは高3になってからだったと思います。結構遅いかな。工科高校の皆さんは既に中3の段階で1つの大きな流れを選んでいて立派なことだと感心します。皆さんの学校生活が充実したものになりますように。

## カウンセラーからメッセージ

高校生はとても感覚が鋭く、様々なことを吸収できる時期です。それがゆえに、逆に、他者からみると些細なことでも思い悩むことが多かったり、自信をなくしたり、不安になりやすかったりもするものです。

曲がりくねって遠回りしているようでもちゃんと前に向かって進んでいますが、誰かにただ話をきいてもらえるだけで、不安はグンと下がります。自分では思いもよらない解決策が他の人と話すことで見えてくることもあります。友達、先輩や後輩、親、先生たちと同じように、スクールカウンセラーも力になれることがあるかもしれません。強引に話を進めることはありません。現状より少しは良い方向を目指せるよう、一緒に考えていきます。

人の心は非常に複雑。どんな内容のことでも、どんな感情でも、大切な自分の心です。初めて会う人に相談するのは勇気のいることと思いますが、もしよかったらお話に来てくださいね。

## カウンセリングの利用について

### ●予約制です

相談室の利用は、予約制になります。利用を考えている方は、担任の先生や教育相談担当の先生、養護教諭の先生など、話しやすい先生にお知らせください。

### ●相談時間

およそ30分です。

### ●秘密厳守

相談室で話された内容は、原則、相談室以外には漏れません。他の人に知られたくないということも安心してお話できる環境です。

### ●保護者の方も利用可

保護者の方にも利用していただけます。お気軽にどうぞ学校までご連絡ください。



## スクールカウンセラー来校日

### ★1学期

5月15日(金)

6月12日(金)

7月14日(火)

### ★2学期

9月11日(金)

10月16日(金)

11月17日(火)

12月18日(金)

### ★3学期

1月19日(火)

2月 9日(火)

3月 9日(火)

面談を希望する人は担任の先生や保健室など話しやすい先生に声をかけてください



## カウンセラーさん来校日以外にもお話できる日があります

### 相談室

- 毎週木曜・昼休みに開いています  
考査や学校行事などで開いていない日もあります。開ける日は、朝のSTで連絡します。予約制ではないので、話したいときに自由に来てOK。
- 相談部の先生とお話できます  
5人の先生が交代で相談室を開けます。  
【本多茉先生/本田和先生/白井卓先生/河谷先生/與河先生】

### 保健室

保健室でもお話できます。  
千駄先生  
渡邊先生



### ●相談の申し込みフォームがあります

「昼休みは行きづらい」「行ったけど、他の人がいて入れなかった…」そんなときは、右のQRコードからお知らせください。お話する日を相談して決めることができます。QRコードは、今後掲示予定の校内ポスターにも載せますので、ぜひ活用してください。

