

# スクールカウンセラー便り

2025年12月

## 【今月の名言】

“A man is literally what he thinks.”（人は文字どおり、思う通りの人間になる）

“You are today where your thoughts have brought you; you will be tomorrow where your thoughts take you.”（あなたは今日、自分の思考が連れてきた場所にいる。明日はその思考が連れていく場所にいる。）

意訳：「人は自分が考える通りの人間になる」

ジェームズ・アレン（イギリスの哲学作家）

## 予約方法

I.担任の先生だけではなく、係である役重先生・保健室の小出先生、佐藤先生・話しやすい先生・カウンセラーの林のいずれかに声を掛ければ、予約ができます。声を掛けた先生に予約表を確認してもらい、空いている時間帯に予約してください。カウンセリングは、概ね50分です。秘密は守られます。なお、昨年度から火木曜日の開始時間が13:45～。土曜日の開始時間が、13:15～と変更しました。

II.一人で相談に来づらい方は、友人同伴でも構いません。匿名予約も可能です。

III.保護者からの相談も受けています。霧が晴れる一歩になればと思います。

## <12月のフリータイムの相談時間は、以下の通りです>

今月のフリータイム：12月25日(木)16:45～17:45。

最終入室は、17:15までになります。

（注）予約なしでOKです。匿名とすることも可能です。  
カウンセラー室前に「面談中」の表示が出ていれば、しばらくお待ちください。時事問題や臨床心理学のやりとりでもかまいません。数人のグループで来てもOKです。

## <12月の相談日>

12月6日（土）、13日（土）、16日（火）、18日（木）、  
23日（火）、25日（木）の6回です。

スクールカウンセラー 臨床心理士 林清秀