

宮城県工業高等学校 令和7年度スクールカウンセリング通信



# カウンセリングだより



文責：スクールカウンセラー 高田沙織（臨床心理士/公認心理師）

宮城県工業高校のみなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの高田沙織と申します。新1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。2、3年生のみなさんは、今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

新年度がはじまり、慌ただしい日々の中で緊張の連続ではないでしょうか。宮城県工業高校には、みなさんの力になってくれる大人がたくさんいます。担任の先生をはじめ、学科の先生や教科の先生、学年の先生、部活動の先生、養護教諭の先生など、困ったら周りの大人を頼ってみてください。そして、高校にもスクールカウンセラーが配置されています。月にだいたい2、3回ほど相談室に勤務していますので、一人で考えても解決できない時、まずは気持ちを抱え込み過ぎずどうぞお気軽にお話に来て下さいね。「話すのが得意じゃない」「人見知りなだけで…」という方も大丈夫です。その人のペースに合わせてお話を聞かせていただくので、緊張せずに足を運んでくださいね。



## 【カウンセラー来校日(年間26回)】

4月/18日(金)、26日(土)  
 5月/2日(金)、8日(木)、30日(金)  
 6月/13日(金)、27日(金)  
 7月/4日(金)、16日(水)  
 8月/21日(木)、29日(金)  
 9月/5日(金)、19日(金)  
 10月/3日(金)、22日(水)、31日(金)  
 11月/7日(金)、14日(金)、20(木)  
 12月/5日(金)、18日(木)  
 1月/9日(金)、23日(金)  
 2月/10日(火)、26日(木)  
 3月/17(火)

## 【カウンセリングの申し込み方法】

- ① 教育相談部の先生を通して予約する。
- ② 担任の先生や部活動顧問、学科の先生、養護教諭など、お話ししやすい先生を通して予約する。
- ③ カウンセラー来校日にカウンセラーに直接予約する。(基本的に教育相談室2にいます)

■場所は2階の教育相談室2です

■授業中の相談は公認欠席扱いとなります

## ■保護者の皆様へ■

お子様のご入学、進級おめでとうございます。新年度がはじまり、お子様も保護者の皆様も忙しくあわただしい日々を過ごされていることと思います。

日々成長していくお子様を見守る中で、何か気になることや心配なことがございましたらぜひお気軽に学校にご相談下さい。お子様の毎日の生活をよく知っている保護者の皆様と一緒に対応のしかたや今後のことについて考えさせていただきたいと思います。小さなことでも全くかまいませんので、スクールカウンセリングもぜひご活用ください。どうぞよろしくお願いいたします。

▷人間関係についての考え方が楽になる「2対7対1の法則」

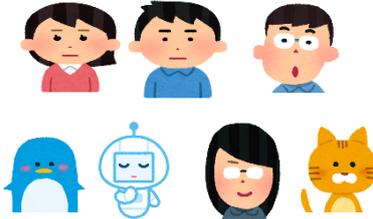
あなたの周りに10人、人がいるとしたら…

2人  
気が合う人



無条件であなたのことを理解し、親友になれる人。

7人  
どちらでもない人



どちらでもなく、その時々状況や気分などであなたとの関係が変わってしまう人。

1人  
気が合わない人



どんなことがあっても、あなたを否定し嫌う人。どうがんばっても仲良くなれない人。

多少の差はあるとしても、人が10人いると、統計的にそれぞれの人との関係値はこんな感じになると言われています。



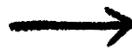
【この法則から言えること】

- ★全員から好かれるということは無理で、どこに行っても、かならず誰かとはなかなか気が合わない。そのため、「みんなから好かれる」を目標にすることはやめた方がよい。
- ★誰かから嫌われたり、ある人とうまくいかなくても、それは必ずしもあなたが悪いわけではない。
- ★気が合わない1人のことは「なるべく気にしない」「なるべくほどよい距離を置く」。
- ★気が合う2人との時間をなるべく増やすこと、どちらでもない7人のなかで、あなたにとって重要な人とうまくやっていくにはどうしたらいいかにエネルギーを使うこと。それ以外の人とはほどよい距離で。



▷ココロとカラダをケアする方法

ストレスや不安な気持ちを感じた時  
よくない形で表現してしまうことがある



違う方法(望ましい方法)で  
心のドロドロを出す



**BODY OUT** (身体症状に出る)



**TALK OUT** (話して出す)



**ACT OUT** (行動に出る)



**PLAY OUT** (遊ぶ)



**BURST OUT** (感情爆発)



**ART OUT** (創作する)



なぜそうなっているのかを理解する



**WRITE OUT** (書き出す)



**WORK OUT** (運動する)



**CHILL OUT** (リラックスする)

