

## スクールカウンセリングについて

不安やストレスは誰もが感じるものですが、適度なストレスは人間にとって必要なものであるという考えもあります。しかし、不安やストレスで心や身体のバランスを崩してしまう場合もあります。

旭川東高校では専門の先生に来校していただき、カウンセリングの時間を設けます。精神的なバランスがちょっと崩れているかなと感じたときには気軽に利用してください。

カウンセラー： 萩原 拓 先生（北海道教育大学旭川校 教授）

来 校 日： 水曜日（変更になる場合もあります） 30回（予定）  
4月は15日（水）・22日（水）に実施します。

場 所： 教育相談室（1階の保健室前にあります）

時 間： ①13:15～14:00 ②14:15～15:00 ③15:15～16:00 ④16:15～17:00  
のいずれか

- そ の 他：
- ア 希望者は**保健室で予約**をしてください。もし空きがあれば当日受けることも可能です。
  - イ カウンセリングを受けている時間が授業と重なる場合、**生徒はその時間は欠課扱い**となります〔上記の時間帯の①②〕
  - ウ 相談の内容は一切問いません。**どんなことでも相談**してください。
  - エ 相談の内容については、**全て秘密を厳守**します。
  - オ **保護者等もスクールカウンセリングを受けることができます**。保健室に**直接電話**で予約をしてください（0166-23-2855 旭川東高校）。



## 令和8年度 スクールカウンセラー 来校日

※ 来校日については適宜変更する場合があります。

	第1週	第2週	第3週	第4週	第5週
4月			4/15 (水)	4/22 (水)	
5月			5/13 (水)	5/20 (水)	5/27 (水)
6月		6/10 (水)	6/17 (水)	6/24 (水)	
7月			7/15 (水)	7/22 (水)	
8月					8/26 (水)
9月		9/9 (水)	9/16 (水)		9/29 (火)
10月		10/7 (水)	10/14 (水)		10/28 (水)
11月		11/4 (水)		11/18 (水)	11/25 (水)
12月	12/2 (水)	12/9 (水)	12/16 (水)		
1月				1/20 (水)	1/27 (水)
2月	2/3 (水)		2/17 (水)	2/24 (水)	
3月		3/10 (水)	3/17 (水)		

☆場所は、教育相談室(保健室向かい)です。

☆時間帯は ①13:15～ ②14:15～ ③15:15～ ④16:15～ の4コマです。

☆希望者は保健室で予約をしてください。空きがあれば、直接、教育相談室に行くこともできます。