

<生徒と保護者のみなさんへ>

令和5年4月10日

栃木県立鹿沼東高等学校

スクールカウンセラー 伊佐野ルリ子

(公認心理師・臨床心理士)

# 相談室だよ

## ★相談室によろこそ！～相談室の紹介～★

生徒のみなさん、ご進級ご入学おめでとうございます。生徒さんたちの成長を、保護者の皆様も心からお慶びのことと思います。新年度の始まりにあたって、今回の相談室だよでは相談室についてお伝えしたいと思います。

### 相談の内容はどんなこと？

相談室は、自分が気になっている事柄について、ゆっくり考えてみる所です。相談の内容は、自分のこころやからだのこと、友達のこと、学校や家のこと、その他何でも大丈夫です。ちなみに、今まで来てくれた人の半分くらいは「人間関係について」の話でした。

特段悩んでいなくても、「誰かに話してみたい」「いろいろ話してスッキリしたい」、そういった気持ちで来てもらって、相談室で一緒に考えていけたらいいな、と思っています。気軽に利用していただけたらありがたいです。

### 相談室の場所

西側通路 2 階、購買の横にあります。

### カウンセラーの紹介

相談室でみなさんの相談をお受けするカウンセラーは、佐々木麻奈実（ささき・まなみ）と伊佐野ルリ子（いさの・るりこ）です。余談ですが、趣味は、佐々木は「好きなジャニーズグループの押し活」、伊佐野は「ウォーキング」です。どうぞよろしく願いいたします。

### 相談室の申し込み方法

相談室を利用したい方は、担任の先生または保健室の阿部先生に申し込みをお願いします。保護者の方もご利用できます。

鹿沼東高等学校 0289-62-7051

**\*\*\*\*\* 学校が休みの時の相談先 \*\*\*\*\***  
**だれでも心が苦しいときがあります。ひとりで抱えこまず、話してみましょう。**

☆電話・メール相談（どなたでも）～栃木いのちの電話（24時間対応）028-643-7830

\*メール <https://www.inochinodenwa-net.jp/>

☆電話・メール相談（生徒）～24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310

\*メール ホットほっとメール相談 [検索](#)

☆電話相談（主に大人）～こころのダイヤル（平日9時～17時）028-673-8341

☆来所相談 ～ 栃木県精神保健福祉センター（電話予約制）

028-673-8785

8時30分～17時15分（土日・祝祭日・年末年始を除く）