

相談室だより



座間市ひばりが丘5-43-1 / ☎ 046-253-2255

令和8年がはじまりました。冷たい風
に負けず、過ごしていますか？

今は1年の中で一番寒い時期ですが、
校門の近くの桜の木は、春にきれいな花
を咲かせるための準備を静かに始めてい
ます。

みなさんも、次の学年に向けた心の
準備を少しずつ進めていきましょう。

もし、心が疲れて「準備がむずかしい
な」と感じた時は、あなたのそばにいる
お友だちや家族、先生に相談してみてく
ださい。

スクールカウンセラーによる相談室での対面相談と電話相
談をぜひご利用ください。

3学期 開室予定

1月27日

2月3、17、24日

3月3、10日 13日(金)

いずれも火曜日 午前10時～午後4時

※予約が優先です。

場所：2階（事務室の隣）

学校、担任、教育相談コーディネーター（橋本・五十嵐）
までお気軽にご連絡ください。

また、担任、教育相談コーディネーター、養護教諭等による
保護者相談日もあります。日程は学校だよりでご確認くだ
さい。

令和時代の相談先

保護者のみなさんは悩みがあるとき、誰に話しますか？最近は生成AIも相談相手の一つになっている方も多いのではないでしょうか。

そこで、今回は身近な相談相手としての友達や家族と生成AIを比べてみましょう。

身近な相談相手<友達や家族>

心の安全地帯

- 味方でいてくれる安心感
- 孤独を癒す情緒的つながり
- 感情が入りすぎて、冷静になれないこともあります。

最近の相談相手<生成AI>

思考の整理棚

- 24時間対応、批判ゼロ
- モヤモヤを書き出し、客観視する壁打ち
- ロジックは完璧でも、心の痛みまでは届きません。

この他、学校の先生、養護教諭、スクールカウンセラーなど、たくさんの専門家がいます。
相談内容によって、さまざまな相談先を頼ってみてください。