

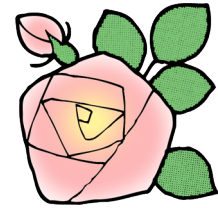
スクールカウンセラーだより

令和8年5月

茨城県立古河第一高等学校 スクールカウンセラー

栗原 孝子

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。在校生の皆さん、進級おめでとうございます。皆さんの高校生活が、素敵な思い出で溢れますことを願っております。



自己紹介

4月からスクールカウンセラーをさせていただくことになりました栗原孝子です。夢もやる気もいっぱいですが、不安もあります。でも、「一人じゃないから大丈夫」・・・そう思っています。たくさんお話ししましょう。よろしくお祈りします。

名前・・・栗原 孝子（くりはら たかこ）

勤務日・・・水曜日

趣味・・・御朱印集め、ボクシング観戦、読書

推し・・・井上尚弥選手

大好物・・・コーヒー、スイーツ



一人で 抱え込まないで・・・

今日は、心のお話をします。

コップに水が入っています。

「少ししか入っていない。」と思うか・・・

「まだ、こんなに入っている。」と思うか・・・

あなたは、どちらですか。



人によって感じ方は違います。人と比べる必要は、全くありません。どちらが正しいというものでもありません。同じ水の量でも、いろいろな見方や考え方ができるということです。

「まだ、こんなに入っている」と思うとほっとしますね。前向きになれる気がします。プラス思考にすると、気持ちが楽になります。

でも、やっぱりつらいと思ったら、信頼できる身近な人に相談してみてください。周りの人に助けを求めてください。一人で抱え込まないでほしい。話を聴いてくれる人がきっといるから。私も、相談室で待っています。