

## 『カウンセラーだより』

～生徒のみなさんへ～

新しい学年がスタートしました。みなさん、いかがお過ごしでしょうか。

カウンセリングやカウンセラーと聞くと、何だか奇妙なことをする人ではないかと思う人もいるかもしれませんね。例えて言うなら、『ところがピンチの時に一緒に作戦会議をする人』がカウンセラーで、その『作戦会議』がカウンセリングです。

例えば・・・

### ○不安、心配、気になることがある

- ・勉強のこと
- ・からだのこと
- ・友だちとのこと
- ・家族のこと
- ・恋愛のこと
- ・将来のこと

### ○ストレスが溜まっているかも

- ・最近からだの不調が増えた(腹痛や頭痛など)
- ・眠れない

### ○もっと自分を知りたい

- ・自分の性格について知りたい
- ・自分の良いところを探したい

### ○話し相手がいらない、話しにくいことがある

- ・話し相手が見つからない
- ・上手に友だちと付き合えない
- ・友だちにも、家族にも、先生にも話しにくいことがある



などなど・・・皆さんの「ちょっと困った」「すごく困った」について、一緒に考えていきましょう。

### ☆カウンセリングルーム

場所：オアシスルーム（コンピューター室の隣）内

曜日：毎週火曜日

### ☆申し込み方法

担任の先生または養護先生、あるいはお近くの先生に伝えてください。

～保護者の皆様へ～

新緑の季節となりました。新年度を迎え、緊張感を抱えた子どもたちが、日々成長していく姿を微笑ましく見守ってくださっていることと存じます。育ちという喜びの一方で、思春期の中にある子どもたちへの対応をめぐり、保護者様もさまざまな葛藤を抱いておられるのではないのでしょうか。どんな些細なことでも構いません。保護者様が抱いておられる思いを共有し、一緒に考えていきましょう。

お申し込みは、窓口の教頭先生にお伝えいただくかあるいは、SC 来校日に SC 直通電話にてお受けすることも可能です。ただし、相談中や来校日以外は電話対応ができませんのでご了承ください。

その場合は、直接学校にお電話ください。

**SC 直通 ☎ 090-8376-8633**

\* 相談時間は、1 回一時間程度が基準です。

\* 基本的には毎週火曜日ですが、勤務の都合上、相談日が設定されていない週もございます。日程については、学校にお問い合わせください。(学校だよりも掲載しています)

\* 中学校在籍のお子様だけでなく、ご兄弟に関してのご相談も受け付けております。その場合、ご相談内容によっては、保護者様のご理解をいただいたうえで、所属校(小学校)の SC と連携を取ることもございます。

\* その他、カウンセリングに関してご不明な点がございましたら、上記の連絡先までお問合せください。