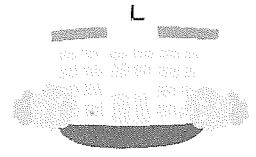


スクールカウンセラー便り

スクールカウンセラー 佐藤 健吉、伊藤 智子（文責）



昨年度に引き続き、本荘南中学校のスクールカウンセラーとして勤務することになりました「佐藤健吉（さとうけんきち）」と「伊藤智子（いとうともこ）」です。1年間どうぞよろしくお願いいたします。

学校が始まってもうすぐ一か月。新しい環境に慣れるまでは、心も体もエネルギーをたくさん使います。疲れたと思ったらしっかり休むことも大切です。今回のスクールカウンセラー便りではスクールカウンセラーの利用方法についてご案内しますね。

☆カウンセリングはすべての生徒・保護者・先生方が利用できます。

「カウンセリング」というと何か特別なことのように思われるかもしれませんが、実際に相談に来られる方は、明確な悩みや特別な困りごとがある人だけではなく、学校生活や家庭の中で少し面倒なことや心配なことがあってモヤモヤする気持ちを誰かに話したい人、日常で感じるちょっとした困りごとを誰かに相談したい人が話にくることが多いです。

☆カウンセリングで、「何を、どう話をしたらよいのかわからない」と思っていないですか？

「こんなことで相談していいのかな？」「何から話したら良いのか分からない」という話を聞きます。でも、心配はいりません。話したいことを自由に、「ただ聞いてほしい」という気持ちでなくても大丈夫です。上手に話す必要ありません。初めは誰でも緊張すると思いますが、話すことで気持ちが整理されることもあるので、自分の言葉でゆっくりと、少しずつお話してください。もちろん、相談に来たからといって、無理に話す必要ありませんし、お話をするのが苦手な人は紙に書いてきてもいいですよ！

☆たとえばこんなときにご利用ください。

【生徒の場合】

- ・ なんとなくモヤモヤしている
- ・ 友達のこと悩んでいる
- ・ 勉強や進路のことが不安 など



【保護者の場合】

- ・ 子供への関わり方に迷っている
- ・ 子どもの性格や行動について助言がほしい
- ・ 家庭での困りごとがある など

困ったときは、一人で抱え込まず、いつでも相談してください。

あなたの気持ちを大切に、一緒に考えていきます。

<スクールカウンセラー出勤日> ※時間は13:00～17:00

【5月】 2日(金)、14日(水)、28日(水)

【6月】 2日(月)、10日(火)、25日(水)、30日(月)

相談を希望される方は、担任の先生、生徒指導担当の先生を通して予約をしてください。