



## スクールカウンセラー便り♪

スクールカウンセラー（SC）

### ☆カウンセリングについて☆

「カウンセリングって、なにを話せばいいのかな・・・。」と思う人もいるかもしれません。相談の内容は何でも大丈夫です。話してみようかなあと思ったことがあれば、気軽に利用してみてください。

カウンセリングでは、まず相談にきた人の思いや考えを聴かせてもらいます。人は話をすることで、気持ちを整理できる力をもっています。その力を十分に発揮できるよう、落ち着いて困っていることに向き合えるよう、お手伝いする場がカウンセリングです。

お話をしていくなかで、今まで気づけなかったことに気づいたり、自分のもっている力を発見したりしていきます。そうすると人は、困っていることについて、バランスの良い見方ができるようになったり、自分がどう行動したらよいかのかがわかったりするので、気持ちが楽になっていきます。

「ちゃんと悩めて良かったな。」と笑顔になり、前よりも自分らしく生きていくことが好きになれるお手伝いをさせていただけたらと思っています。

利用を希望される場合は、まずは身近な先生に声をかけていただいてもかまいません。どうぞ、生徒に限らず、保護者の方々もご利用ください。

### 夏休みまでの来校予定日



5月30日（木）	・ ・ 12：30～17：30
6月10日（月）	・ ・ 13：00～16：00
6月28日（金）	・ ・ 12：30～17：30
7月10日（水）	・ ・ 12：30～17：30
7月22日（月）	・ ・ 12：30～17：30

### スクールカウンセラー

臨床心理士・公認心理師の菅原千鶴です。  
昨年度に引き続き担当させていただくことになりました。  
早いもので、8年目になります。  
どうぞ今年1年間よろしくお願いします。

