

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。または、ちょっと勇気を出して声をかけてみてください。

カウンセリングでは、まず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。そんな皆さんが持っている力を十分に発揮できるよう、落ち着いて困っていることと向き合えるよう、お手伝いする場がカウンセリングです。

カウンセリングを通して、今まで気付かなかったことに気付いたり、自分のもっている力を発見できたりします。そうすると人は、困っていることについて、バランスのよ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選択できたりするので、気持ちが楽になっていきます。

悩みに向き合うことは楽ではありませんが、悩みや迷いは成長のしるしでもあり、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	7日（木）	・ ・ 13：00～17：00
5月	21日（木）	・ ・ 12：30～17：30
6月	4日（木）	・ ・ 12：30～17：30
6月	18日（木）	・ ・ 12：30～17：30
7月	2日（木）	・ ・ 12：30～17：30
7月	16日（木）	・ ・ 12：30～17：30

スクールカウンセラー

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。
臨床心理士・公認心理師の＊＊＊＊（＊＊＊＊＊＊）です。

どうぞ今年も1年間よろしくお願いします。

