

カウンセリング便り

令和5年度4月

幡山中学校



皆さんこんにちは。いよいよ新年度が始まりましたね。新1年生の皆さん、入学おめでとうございます。中学校生活、期待と不安でいっぱいのことと思います。2、3年生の皆さん、進級おめでとうございます。新しいクラスにはもう慣れましたか？

さて、新入生の皆さんはスクールカウンセラーという言葉を知っていますか？2、3年生の皆さんの中には知っている人もいますが、新1年生の皆さんにはあまりなじみがないかもしれません。そこで今回は、スクールカウンセラーやカウンセリングについていくつか紹介したいと思います。



スクールカウンセラーって？ カウンセリングって何？

中学生は体も心も大きく成長し、自分や周りの人、その他さまざまな出来事についてとても敏感になる時期です。だからこそ悩みや心配事もたくさん増え、話を聞いてもらいたいと思う時が誰にでもできます。カウンセリングとは、自分の気持ちを言葉や絵などで表現しながら、自分自身のことを考えていくものです。

その時、あなたと一緒に考え、あなたのことをサポートするのがスクールカウンセラーです。



何を話せばいいの？

話すことは特に決まっていません。なんでもOKです。例えば、学校生活のこと、自分自身のこと、家庭でのこと…などなど。困っていることや心配事、一人ではどうして良いかわからないことを話してもいいですし、テーマはなくてもなんとなく話を聞いてもらいたいな、という人も大歓迎です。「たいしたことじゃないから…」と自分の中にしまわずに、少し話してみてください。意外にスッキリするものですよ。話したことは皆さんの許可なく他の人に話すことはありませんので安心して下さいね。





スクールカウンセラーはいつ、どこにいるの？

金曜日：スクールカウンセラー

カウンセラーは金曜日の9：30～16：15に来校しています。

カウンセリングは本館1階サニールームで行います。予約の時間は決まっています、1回45分～50分です。

曜日が変更になることもあるので、カウンセラーの予定は先生方に聞いて下さい。



予約の仕方

スクールカウンセラーや先生方に直接希望を伝えてください。

日時が決まったら個別にお伝えします。

●保護者の方へ●

スクールカウンセラーは保護者の方のご相談も受け付けています。

カウンセラーに相談することは何か大変なこととを感じるかもしれません。「もう少し様子を見てから」「考え過ぎかも」と思われるかもしれませんが、日常の気にかかることなどお気軽にお話しに来ていただければと思います。

お子様が多くのことを経験し、感じ、考え、成長されるよう、保護者の皆様とともにサポートしていきたいと思っております。よろしくお願いたします。

相談は予約制となります。

担任、養護教諭、相談担当教諭のいずれかまでご連絡下さい。

電話番号：82-4393（幡山中学校）

