

スクールカウンセラー便り 1

2020.04.28

生徒のみなさん、保護者のみなさんへ

スクールカウンセラーって？

いつもとは違う新年度のはじまり、休校が続いていることが多いのではないでしょうか。自分なりのリズムを保って、この時間うまく使っていけるといいですね。

「カウンセリング」というと、特別な悩みや大きな問題でないと相談ができないのではないと思う人もいるようですが、そうではありません。「なんだかもやもやする」「悲しい気持ち、嫌な気持ちを誰かに聞いてほしい」「小さなことだけど、気になってしまふがいい」そんなことでもいいですよ。休校中のストレス、これから不安などについても聞かせてもらえたならと思います。（生徒さんだけでなく、ご家族も相談していただけます。）

例えば、こんな困りごとがあるときに相談室を使ってください。



相談室開室時間 毎週火曜日 10時～19時

相談の予約をしたい場合は、スクールカウンセラーか担任の先生などに希望時間を伝えてください。 *団体では相談室を開放する予定です。



♪気軽に声をかけてください

ちょっと話をしたい、相談したいなど、どんなことでも気軽に声をかけてください。静かな部屋でしばらく時間を過ごしたいというようなことでもかまいません。相談室には、将棋盤などのゲーム、絵具、紙粘土などもあるので、ちょっと気分を変えたい、のんびりなにかを創りたいときなどにもどうぞ。