

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の浅田です

新年度が始まりました。桜ももう葉桜となり、気温が上がってきましたね。

新しい学年、新しいクラスと、新学期になってたくさんの期待がある反面、なんとなく緊張したり不安を感じたりしている人も多いかもしれません。いろいろな思いがみなさんの中にあるのではないのでしょうか。

特別な悩みや問題がなくても、ちょっと困った、話したいというときには、気軽にスクールカウンセラーに声をかけたり、相談室をのぞいたりしてみてくださいね。

例えば、こんなときに相談室を使ってください。

心や気持ちについて

気持ちが落ち込む
コミュニケーションが苦手
少し一人になりたい

対人関係について

友達ができない
友達とうまくいかない
家族がわかってくれない

スクールカウンセラーが できること

- ・気持ちや悩みを聴いて一緒に整理する
- ・解決や工夫の方法を話し合う

*もしそうしていい場合は

- ・先生たちと話し合う
- ・家族と話し合う

身体、健康について

眠れない
食欲がない
身体のこと気がなる

学習・進路について

勉強が進まない
将来が不安
部活がうまくいかな

相談室開室時間 毎週火曜日 10時～18時

*昼休み、放課後なども相談室を開放しています。

*相談の予約をしたい場合は、カウンセラー浅田に直接声をかけるか、担任の先生などに希望の時間を伝えてください。

♪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。

