

スクールカウンセラー便り

1号

七条中学校の生徒のみなさん

新しいクラスにはもう慣れてきましたか？

4月5月は緊張すること多くて、自分で気が付かないうちに心や体に疲れがたまっています。

集団生活や友人関係、家族関係、うまくいってなくてイライラすることありませんか？

私は今年度、七条中学校のスクールカウンセラー：SCになった、

十河（そごう）博子 といいます。

臨床心理士（りんしょうしんりし）と公認心理師（こうにんしんりし）の資格を持っています。

20年近く、スクールカウンセラーをやっています。

「SCはどんな仕事ですか？」と聞かれることが多いです。生徒さんや保護者さん、先生たちの困っていることを聴くことが基本です。そこから、その困りごとの解決に向かって、相談者さんと一緒に考えていきます。

苦しい気持ちを楽にするために、こころの専門家であるSCに相談してみてください。

静かで落ち着いた相談室で、ゆっくり話を聴きます。

<申し込み方法>

担任の先生か保健室の先生にSCと話しがしたいと申し込んでください。または、SCに直接、言ってください。

その時に内容は話さなくても大丈夫です。



5月6日・13日・20日・27日、6月3日10日いずれも金曜日