

令和3年度 下鴨中学校スクール カウンセラーだより



令和3年7月

下鴨中学校
スクール・カウンセラー
工藤悠世

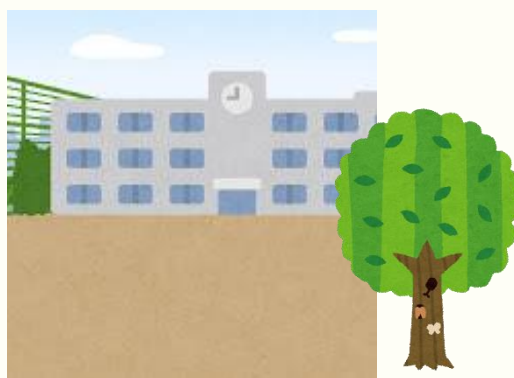


定期テスト、お疲れさまでした！

1学期の終わりが見えて来ました。季節が移り変わっていく中で、中学校生活を送るために心も体も頑張ってきたことでしょう。特に、1年生にとっては初めての体験がたくさんあったと思います。

自分なりにどんなことを頑張ったと感じますか？しんどかったこと、楽しかったこと、自分を褒めてあげたいこと、「もっとこうすればよかったな」と反省すること等、いろんな体験を言葉にしてみましょう。自分についていろんな角度から考えてみて（「内省」と言います）、書き残しておくといいですね。できれば安心できる誰かに話してみると、「気づき」が増えることがあります。

今しかできない貴重な体験が、「経験」（知識や技能として蓄積されていくもの）となり、2学期やその先の未来の生活に役立っていくことと思います。



カウンセリングの利用の仕方

- ・毎週木曜日 9：00～17：00頃 開室
本館2階（職員室の上、校長室の奥）の「エスポワール」という教室の中の小さな部屋で行っています。1回につき30分から1時間くらいです。短くてもOKです。
- ・学校への電話での申し込み、担任の先生、養護教諭の先生（木村先生）、教育相談担当の先生（立藤先生）など、申し込みやすい形でお声かけください。木曜日は直接カウンセラーに申し込むこともできます。
- ・事前申し込み（予約）をせずにお部屋に来ていただいても構いません。他の人が来室しているときは時間をずらすか、ノックしてください。カウンセラーがお休みのことがありますので、予約しておくことと確実です。
- ・来室を他の人に知られたくない時は配慮しますので、ご相談ください。

スクールカウンセラーについて

こんにちは！

工藤悠世（くどうひさよ）です。

下鴨中学校6年目になりました。

困っていること、
心配なこと、気持ちを整理したいこと、
なんでもOKです。
生活の中で感じていることを教えてください。

