

はーと・ポスト



令和4年4月25日

京都市立 桂川中学校

No.1「はーと・ポケットのご案内」

スクールカウンセラー

新しい学年がスタートして1ヶ月が過ぎようとしています。みなさんの中学校生活はいかがでしょう。今日は、スクールカウンセラーと相談室「はーと・ポケット」についてご紹介したいと思います。

Q. スクールカウンセラーってどんな人？

A. スクールカウンセラーは、みなさんの相談を聞いて一緒に考える人です。カウンセリングは相談にきてくれた人の目的に合わせて行い、秘密は必ず守ります。

桂川中のスクールカウンセラーはこんな人！

今年の4月から桂川中学校にやってきました。

人と話すことが好きだったので、中学生の頃は放送部に所属していました。

最近のストレス解消法は、お笑い番組をみて思いきり笑うことです。

みなさんの一番身近なカウンセラーとして、これからよろしくお願いします。

Q. いつ相談できるの？ どうやって申し込むの？

A. 相談は金曜日に「はーと・ポケット」ですることができます。

- ・ 相談したい時は、担任の先生や話しやすい先生に伝えて予約をとってもらいましょう。
- ・ 予約が入っていなければ、直接来てもらうこともできます。

「はーと・ポケット」か職員室にいますので、声をかけてください。

Q. どんなことを相談できるの？

A. どんなことでも相談できます。

例えば…

勉強のこと	からだのこと	性格のこと
家族のこと	友だちのこと	
恋愛のこと	将来のこと	など

一緒に話しましょう！

Q. カウンセリングに行ったら悩みは解決する？

A. みなさんが時間をかけて真剣に悩んできたことですから、カウンセリング1回で「すっきり解決」とはいかないこともあるかもしれません。ですが、ひとりで抱え込んできた気持ちをだれかに知ってもらうことは解決の大切な第一歩になります。悩みを解決する方法を一緒に見つけていくために、まずは「はーと・ポケット」で作戦会議をしてみませんか？

みなさんからの相談を「はーと・ポケット」でいつでも待っています。