

カウンセリングルームだより No.1

花見川中学校 スクールカウンセラー

みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの〇〇〇〇〇です。

1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。2年生、3年生のみなさんは学年が上がり、新たな気持ちで春を迎えたことと思います。

今、みなさんはどんな生活をしていますか？中学生は忙しくて、気持ちも身体も疲れることがあるかもしれませんね。部活のこと・友だちのこと・家のこと・勉強のこと・身体のこと・自分の性格のこと・将来のこと・好きな人のこと……。いろいろなことを考えて悩んだりしていませんか？悩みがあるときには、ひとりで考えたり友だちや先生・家族に話しているのかな、と思います。その中にスクールカウンセラーに相談するという方法もあります。



なかなか解決しないようなことも、誰かに話すと、少し気持ちが楽になったり気持ちを整理するのに役に立ったりすることがあるようです。カウンセリングルームも気軽に利用してください。

予約が入っていない昼休み・放課後はカウンセリングルームを開放しています。特に相談がなくても気軽に来てくださいね。ひとりでも友だちと一緒に構いません。

相談希望の方は、①～③のどれかの方法で予約をしてください。

- ①カウンセリングルームが開いている日に直接カウンセリングルームに来て申し込む。
- ②先生に「カウンセリングの予約をお願いします」と伝えて予約を取ってもらう。
- ③タイムくん「カウンセリングの予約をお願いします」と書いて予約を取ってもらう。

カウンセリングルームでは、保護者の方の相談も行っています。

学校に行くのを嫌がる、宿題をやらない、ゲームばかりやる、勉強ができない、友だち関係に心配がある、いじめられているかもしれない、いじめているかもしれない、成長や発達に心配がある、最近元気がない、食欲がない、落ち着きがない、言うことを聞かない、など、子育てにはさまざまな苦労があると思います。お一人で悩まずに、スクールカウンセラーもご活用ください。先生を通して、またはお電話でご予約ください。

☎043-259-3580（花見川中学校）

カウンセリングルームが開いている日（4月～10月）

4/18(木) 4/25(木) 5/2(木) 5/9(木) 5/13(月) 5/27(月) 6/3(月) 6/10(月)
6/17(月) 6/24(月) 7/1(月) 7/8(月) 9/2(月) 9/12(木) 9/19(木) 9/26(木)
9/30(月) 10/7(月) 10/17(木) 10/21(月) 10/28(月)

相談時間は9:00～16:20です。予定ですので変更することがあります。

※4/18・4/25・5/2・5/9・9/12・9/19・9/26・10/17は、(木)です。

