

☺ カウンセラー便り No.1 ☺

令和5年4月28日
スクールカウンセラー 中野智子

<生徒の皆さんへ>

1年生の皆さん、はじめまして！2年生3年生の皆さん、進級おめでとうございませう！スクールカウンセラーの中野智子（なかのともこ）です。皆さんとの交流を楽しみにしていますので気軽に声をかけてくださいね。今年度も2カ月に1回カウンセラー便りを発行していきます。ほっとひと息つきたいときに目を通してもらえたら嬉しいです。

自己紹介

名前：中野智子 好きな作家：瀬尾まいこさん
実家の愛犬（柴犬・14歳・おじいちゃん）と日向ぼっこする時間
が今いちばん幸せな時間です。

よろしく
お願いします



☆ スクールカウンセラーってどんなことをする人なの？

何となく不安、訳もなくイライラする、毎日やる気がでない、誰にでもそんなときがありますよね。心が疲れてしまったときや悩みごとがあるときに、少しでも楽になれるようにお手伝いをするのがカウンセラーの役割です。そのために皆さんと一緒に色々なことについてお話をします。

☆ カウンセラー室ではどんなことをするの？

勉強のこと、友達のこと、将来のこと、自分自身のこと何でもかまいませんので、皆さんが話したいことや、心の中の思いを自由に話してください。皆さんのお話を聞きながら、何かお手伝いできることはないか一緒に考えていきます。

☆ いつ学校にきているの？

木曜日です。9：50 ～ 16：35 まで学校にいます。

☆来校日 *カウンセラー室の入り口にも貼ってあります！

一学期	4月	12日 26日
	5月	10日 17日 31日
	6月	7日 28日
	7月	5日
二学期	9月	6日 13日 27日
	10月	4日 18日
	11月	1日 8日 29日
	12月	13日
三学期	1月	17日 31日
	2月	7日 14日 28日
	3月	6日



☆ カウンセラーに相談したいときはどうしたらいいの？

1) ちょっとだけ興味があるけど…

昼休みは誰が来てもいいようにカウンセラー室を開放しています。友達と一緒にでもひとりでもいいので、気軽にのぞきにきてください！

2) 個別にじっくり話を聞いてほしい…

担任の先生、または椿山先生に伝えてください。時間をとってゆっくりお話をすることが出来ます。



<保護者の皆様へ>

こんにちは。今年度もよろしくお願いいたします。中学校の3年間は色々な葛藤を繰り返しながら子どもから大人へ成長していく時期です。その成長を一番近くで見守っていらっしゃる保護者の皆様も、ときには不安を感じられることがあるかもしれません。何か心配なことや気になることがあるときは、お気軽に学校までご連絡ください。

面談をご希望される方は、担任または教育相談担当の椿山先生を通して申し込んでください。面談の日程調整を致します。面談場所は、職員室横のカウンセラー室です。なお、面談時間は原則として50分間としております。重ねてよろしくお願いいたします。