

こんにちは。昨年度に引き続き、今年度もスクールカウンセラーとして淀川中学校を担当する金子奈未です。1年生のみなさんは入学、そして2、3年生のみなさんは進級おめでとうございます。1年生のみなさんは初めての中学校生活、2、3年生のみなさんは新しい学年と新しいクラスで、ちょっと緊張している人も多いのではないのでしょうか。「ちょっと疲れたな」「ドキドキしてしんどいな」などなど、ちょっと休けいしたいなと思った時は、ぜひ、カウンセリングルームのことも思い出してください。悩みだけじゃなく、好きなことの話、おもしろかったことなど、少し話しをすると気分がちょっとよくなることもありますよ。

## \*カウンセリングを利用するには・・・

① 担任の先生（もちろん他の先生でもOK）や保健室の先生に

「カウンセラーと話したい」と声をかける。

② 直接カウンセリングルームに声をかける。

どちらでもOKです。すぐに時間が取れない時には、別の時間で予約を取ります。



## \*カウンセリングでなにをするの・・・

困っていることがあれば、一緒にどうしたらいいか考えます。

楽しい話をしたり、絵を描いたりして、気分転換できることをすることもあります。

## \*いつ開いてるの？

令和7年度のカウンセリングルーム開室日は、木曜日です。

お休みのこともありますし、日程や時間帯はかわることもあるので、カウンセリングを利用する時は、先生やカウンセラーに確認してください。

## 保護者の皆様へ

淀川中学校スクールカウンセラーの金子です。お子様のことやご家庭のことなど、不安なことやご心配ありましたら、どんなことでも構いませんので、一度カウンセラーと一緒に考えてみませんか？上記の通り、基本的に毎週木曜日に開室しています。ご希望のある方は、担任の先生や教頭先生に声をかけてくださいね。