

## スクールカウンセラーだより

築港中学校の1年生のみなさん、はじめまして。

今日、集会であいさつをした、スクールカウンセラーの  
山本 純子（やまもと じゅんこ）です。

2年生・3年生のみなさん、また一年よろしくお願いします。  
これからみなさんが楽しい学校生活をすごせるように、  
お手伝いのできたらいいなと思っています。  
どうぞよろしくお願いします。



今回は新年度になって最初の『カウンセラーだより』なので、カウンセリングの部屋の紹介しょうかいをしたいと思います。



### ☆カウンセリングの部屋とは??

私たちは、毎日いろんなことをして、いろんな気持ちや気分になります。それは、うれしい・楽しいということばかりではなくて、悲しかったりイライラしたり…いやな気持ちになる時もあります。

カウンセリングの部屋は、そういったいやな気持ちが大きくなって、自分ひとりでは『どうしたらいいかわからない!』という時や、困ったことがある時に、話をしたり一緒に考えていくことができる場所です。

また、毎日がんばって疲れたなあ。。。という時、ほっとしたいなあという時に、ちょっと休けいすることもできます。

例えばこんなことはありませんか？

『友達ができない…』『友達とケンカをしてしまった…』  
『学校やクラスが楽しくない…』  
『なんか分からないけど、やる気が出ないなあ』  
『イライラする!』『よく寝れない』  
『家の人とケンカばかりしている』

など

学校のこと・友達とのこと・クラブのこと・勉強のこと・家族とのこと・自分のこと・からだのこと など気になっていることがあれば、どんなことでも OK です。

☆『話したいなあ』と思ったら…？



担任の先生や教頭先生に言って事前に<sup>じぜん</sup>申し込みをするか、

<sup>ちよくせつ</sup>直接カウンセリングの部屋に来てください。

※ドアのカードが【<sup>めんだん</sup>面談中】になっているときは入れません。

しばらくしてからまた来てください。

☆ 1学期の予定です

私は、毎週木曜日の10時から来ています。

見かけたら、気軽に声をかけてくださいね。

毎週木曜日	4月20日、27日、 5月11日、18日、25日、 6月1日、8日、15日、22日、29日、 7月6日、13日
場所	1階の保健室となかよし学級の間にあります

中学の時は、吹奏楽部に入っていました。  
この前、本屋さんで『スヌーピーが描けるようになる』という本を見つけて、買ってしまいました！  
今年中に描けるようになりたいなあと、練習中です。

カウンセリングの部屋にも、いつでものぞきにきてみてくださいね。

