



## <スクールカウンセリング>のご案内

スクールカウンセラー 村上眞里子



井高野中学校のみなさん、

ご入学、ご進級、おめでとうございます。

昨年に引き続き、井高野中学校でスクールカウンセラーをさせていただくことになりました 村上眞里子(臨床心理士・公認心理師)です。  
どうぞよろしくお願いいたします。



### ●「カウンセリング」って何?●

「カウンセリング」とは、＜自分ひとりでは解決できない問題を抱えてしまって困ったときに、どうすればいいかを、カウンセラーと一緒に思い巡らす時間をもつこと＞です。

皆さんも、自分自身のこと、友達のこと、学校のこと、家族のことなど、いろいろな悩みを抱えることがあるでしょう。そういうときに、自分のまわりのだれかに話をすることで、「荷物」を半分持ってもらったように、気持ちが軽くなったという経験をされたことがあると思います。

でも、「身近な人だからこそ、話せない…」と思ったことはありませんか? そんなとき、どうぞ、カウンセリングを利用してください。ゆっくり、時間をかけてお話を聴かせていただきます。

大切なことは、「**ひとりで、かかえこまない**」ことです。

### ●保護者の皆様へ●

スクールカウンセラーは、保護者の皆様の相談も受け付けております。**日々の子育ての中で、不安に思われることやご心配なことは、保護者の皆様ならどなたにもあることです。**

例えば、新型コロナウイルスについてご家族でお話をされる中で、みなさんどのように感じていらっしゃるのでしょうか? 不安の強い方はいらっしゃいませんか? そのようなご家族のお感じになっている不安感やモヤモヤ感、イライラ感なども、ぜひお聴かせください。もちろん、一息つきにいらしていただいてもかまいません。

「**問題の発生＝成長のとき**」と考えます。保護者の皆様や先生方とタッグを組んで、お子さまの成長を支えていけたらと思います。どうぞ、お気軽にお申し込みください。

☆ カウンセラーの来校日は、原則 **毎週金曜日** です。(研修等のためお休みする場合があります。)

☆ 相談時間は、**午前10:00～午後4:30の間で、50分間程度**です。

☆ 相談を希望される方は、予約をお取りしますので、担任の先生に申し出てください。

(なお、教頭先生・学年の先生・養護の先生・支援学級の先生・クラブ顧問の先生等、

担任の先生以外を通して申し込んでいただいてもかまいません。)

\* 井高野中学校の電話番号は、**06-6340-2500** です。

☆ 個人情報については、秘密を厳守いたします。