



＜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

いただることになりました 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ひいたします。



●「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、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、時間をかけてお話し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、新型コロナウィ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?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。