

～スクールカウンセラーだよ～

ゴールデンウィークも終わり、入学式、進級から一ヶ月となりました。新しい学年、クラス、先生、クラスメートには慣れてきましたか？

ゴールデンウィーク明けは、学校や勉強、部活などにやる気が出なかったり疲れやすくなったりすることがあります。5月はしんせんな気持ちで頑張っていた心と体が、そろそろつかれてしまう時期です。そんなときは、ぜひ一度相談室に来てみてください。

《こんな相談があります》

ぜひ相談してくださいと言われても、どんな相談ができるのか、何を話したらよいのか、よくわからないという方もいますよね。そこで今回は、どんな相談ができるのかお伝えします。

<相談内容例>

- 学校に行きたくないとき、学校がつまらないとき
- いじめ、からかいで、つらいとき
- 友達や先生、家族とけんかしたり、うまくいっていないとき
- 気持ちが不安定なとき
- 自分のことが好きになれない、自分がわからないなど、自分について悩むとき
- 眠れない、食欲がでない、ドキドキするなど体に変化があるとき
- なんとなくゆっくりしたいとき
- 人に言えない秘密があって、つらいとき

*悩みや困りごとは人それぞれなので、このような内容でなくても、もちろん大丈夫です。

1. 開室日 : 毎週木曜日（夏・冬休み等は閉室しています）
2. 相談時間 : 10:00～12:00 13:00～16:00
3. 場所 : 巽中学校 北館 3階 カウンセリングルーム
4. 対象 : 巽中学校の生徒の皆様、保護者の皆様

<カウンセリングの予約方法は2通りあります>

- 担任の先生や教頭先生に相談の予約をしたいことを伝えて予約をとる。(06-6757-0001)
- カウンセリングルームに直接きて、カウンセラーと予約をとる。