

## スクールカウンセラー便り

令和7年4月30日

### 《自己紹介》

こんにちは。スクールカウンセラーの**南壮真**です。  
昨年度に引き続き、今年度もよろしくお願いします！  
見かけたらぜひ挨拶してください！



来ている日：火曜日はほぼ毎週、木曜日は月に1~2回

時間：10時～16時45分

場所：1階カウンセリングルーム

### 《スクールカウンセラーとは？》

人は誰でも、困ることや悩むことがあります。先生や家族に相談したり、友達と話したり遊んだりすることで解決することもあります。

でも、それでもなかなか解決しなかったり、そもそも身近な人に相談しにくかったりすることもあると思います。長い間悩み続けたりしていると、気持ちが落ち込んだり、体調が悪くなったりすることがあります。

そんなときは、ぜひ話を聞かせてください。どんな話でも真剣に聞いて、どうすれば今よりもよくなるかを一緒に考えます。すぐに解決できないようなことでも、誰かに話をすることで少し気分が良くなったりもします。

もちろん、聞いた話は秘密にするので、安心してください。“これだけは先生に言った方がよさそう”とカウンセラーが思ったときは、必ず「先生にも伝えていい？」と聞きます。



### 《スクールカウンセラーと話すには？》

話してみたいと思ったら、担任の先生や顧問の先生、保健室の先生など、伝えやすい先生に「カウンセラーと話してみたい」と伝えてみてください。

ほかにも、カウンセリングルームの前に【在室中】という札がかかっているときは部屋の中にいるので、何かあればノックしてください！

【面談中】の札がかかっているときは来ている人がいるので、入らないでくださいね。