

カウンセリングルームの ごあんない

茨田中学校の皆さんへ

こんにちは。スクールカウンセラーの荒木佐代子（あらきさよこ）です。

毎週木曜日（たとじ、夏休み・冬休みは休室）に、カウンセリングルームを開室しています。



・ カウンセリングルームって、なあに？

困ったり、腹が立ったり、悲しかったり、不安になったり・・・

そういうときに、誰かに話を聞いてもらって、少し気分がすっきりしたり、元気が出てきたりすることってありますよね。

また、話することで、考えが整理されて、自分が本当に望んでること、やりたいことが見えてくることがあります。解決の糸口が見えてくることがあります。

カウンセリングルームは、あなたの悩んでることを一緒に考え、あなたが自分なりの解決を見つけていけるように応援していく場です。

・ どんな相談ができるの？

人間関係（友だちや先生や家族など）、自分の性格、勉強のこと、クラブのこと、将来のこと、イライラする、やる気がでない、眠れない、自分でやめることができない行動やクセ、など、今あなたが悩んでいることが相談できます。

なお、相談内容についての秘密は、守ります。



・ 相談の申し込みは、どうするの？

担任の先生や、保健室の先生方に、お伝えください。

または、カウンセリングルームに直接申し込みに来てくれてもいいです。

しんどくなってきたとき、来室してみてください。

また、特に相談することがなくても、「ちょっとおしゃべりにきた」「部屋見せて～」など、お友だちと一緒に来ても、OKです。昼休みなど、一度のぞいてみてください。

カウンセリングルーム開室日と時間：木曜日のみ 午前10時～午後4時

開室場所：東館1階 正面玄関から入って左側