

令和3(2021)年6月

保護者の皆様

大阪市立田辺中学校区スクールカウンセラー

臨床心理士 公認心理師 殿谷仁志

## スクールカウンセラーだより

長雨の候、ますます御健勝のこととお慶び申し上げます。

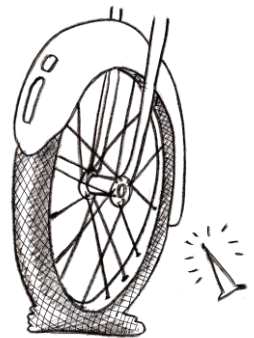
大阪市立田辺中学校区のスクールカウンセラーの殿谷仁志（とのたにひとし）です。田辺中学校および地域の幼稚園や小学校、高校、特別支援学校に関係する方（児童生徒、保護者）の相談に応じております。下記の要領でお申込み下さい。

今後ともよろしくお願い致します。

### 記

#### 原因を見つけることと気力を高めること

元気がなく、いつものような行動ができない時、私たちは何が原因かと原因を探します。原因が見つかりますと、対処ができるからです。ところが、原因を取り除いても、気力が回復しないことがあります。そんな時は、自転車のパンクをイメージしてみましょう。パンクの原因になった釘を見つけても、パンクは元に戻りません。心の傷つきを癒し、気力を蓄える力の回復が大切です。無理に道を走ると骨組みまで痛めて動けなくなります。回復に向けて、まずご相談ください。



#### 申込方法

担任の先生や在籍されています学校の教頭先生に声をかけて相談の申込みをしてください。スクールカウンセラーの時間の空き状況の確認後、相談の日時（1回1時間程度）が決まります。こんなことも相談していいのかなと迷われている方も、一度来室してください。相談場所は、田辺中学校カウンセリングルームです。カウンセリング専用の落ち着いた部屋で安心してご相談いただけます。

#### カウンセリングルーム開設日

水曜日に開設しています。長期休業中は、閉室します。

6月の開設日 6月2日、9日、16日、23日、30日

7月の開設日 7月7日、14日

9月の開設日 9月1日、8日、15日、22日

10時から16時までの6時間を相談時間として確保しています。

すでに予約が入っている場合がありますので、ご希望に沿えない場合があります。ご了解ください。



小学校での相談を月曜日に行っています。校区の小学校は、2校ですので、隔週で各校に訪問し、相談活動をしています。日程は各小学校にお問い合わせください。