

令和3(2021)年9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

初秋の候、ますます御健勝のこととお慶び申し上げます。

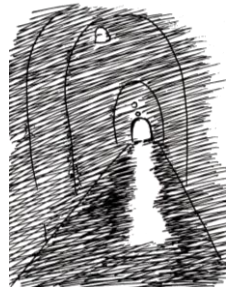
大阪市立田辺中学校区のスクールカウンセラーの殿谷仁志（とのたにひとし）です。田辺中学校および地域の幼稚園や小学校、高校、特別支援学校に関係する方（児童生徒、保護者）の相談に応じております。下記の要領でお申込み下さい。

今後ともよろしくお願い致します。

記

休み明けの気持ちの切り替えの難しさ

トンネルを抜けて明るい道路に出ますと、明るさになれるまで目がくらんでしまって前が見えにくくなることがあります。夏休み明けの心理的な状態は、トンネルを抜ける瞬間の不安によく似ています。不安の受け取り方は、人それぞれですので、一瞬の混乱を感じるだけで環境に馴染める人もいますし、調子を崩してしまう人もいます。「話したくなったら聞くよ」「また、聞きたいな」と声をかけることが大切です。聞く余裕がない時は、ご自身の心の余裕を作るためにも、スクールカウンセラーをご利用下さい。



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。

9月の開設日 9月1日、8日、15日

10月の開設日 10月6日、13日、20日、27日

11月の開設日 11月10日、17日、24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。