

こころやすらぎ通信



2022年6月

玉出中学校カウンセリングルーム

まもなく梅雨の季節ですね。雨や雲りの日は肌寒く感じる一方、晴れると気温が上がって夏のような暑さになったりして、天気のすっきりしない日々に気持ちもゆううつになりそうですが、夏に備えて無理なく過ごしていきましょう。



さて、新年度になって 2 か月が経ちましたが、皆さんはどういう中学校生活を送っているでしょうか。充実していると感じる人もいれば、「部活動が大変で疲れた」「勉強のやる気が出ない」「友達に自然に接することができない」「何かわからないけどイライラしてしまう」という人もいるのではないかでしょうか。「なんかうまくいかないなあ」「変えたいけど、どうすればいいかわからない」という時には、カウンセリングを利用するのも現状を変える一つの方法です。カウンセリングでは、これまでの出来事や気持ちを整理しながら、自分が望む未来のためにどうすればよいのかを、カウンセラーと一緒に考えていきます。よく知らない人に自分のことを話すのに抵抗を感じるという人もいるかもしれませんね。まずはスクールカウンセラーがどんな人間か見に来てみるという利用方法でも大丈夫です。皆さんの来談をお待ちしています。



<保護者の皆様へ>

保護者の皆様のご相談も受け付けております。いつでもお気軽にご相談ください。相談は予約制で、1回 50 分程度となっております。

カウンセリングルーム 金曜日 午前 10:30～午後 4:30

【6月、7月の相談日】

6月 3 日、10 日、17 日、7月 1 日、8 日、15 日

相談希望の方はスクールカウンセラーか先生に声をかけてください。

(スクールカウンセラー 川上りか)