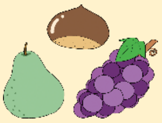
こころやすらぎ通信



2022年 11月
玉出中学校カウンセリングルーム

あっという間に11月ですね。寒暖差が大きくなってきましたので、体調管理をしっかりして風邪やインフルエンザなどに気を付けてくださいね。今回は、Q＆A形式で、カウンセリングルームについて改めてお知らせしたいと思います。

Q. 予約はどんなふうに取ったらいいの？

A. 担任の先生や保健室の先生、教頭先生など、身近にいる話しやすい先生に声をかけてください。金曜日はスクールカウンセラーが基本的にいるので、直接申し込むこともできます。スクールカウンセラーの来校日、相談の時間枠については下記を見てください。

Q.相談って、どんなことをするの？

A.相談は、「ああしなさい」、「こうしなさい」と指図したり指示したりするものではありません。一人ひとりの人が自分で感じたり考えたりしていることを大切にきちんと話を聴かせてもらいます。そのうえで、どんなふうに解決できるかを、一緒に考えていきます。

Q.相談したくないのは、変ですか？

A.相談したくない気持ちは、人間としてごく自然な気持ちです。人は誰でも、悩みや問題を抱えていますが、その悩みや問題を話したり相談するのは、いろいろと気が重いものです。反対に、自分の力で解決したいという気持ちもあるかもしれません。それも、すごく大切なことです。だから、悩みや問題を無理に話す必要はありません。今、話したいことを聴かせてください。いっしょに絵を描いたり、趣味の話をすることもあります。

＜保護者の皆様へ＞

保護者のみなさまのご相談も承ります。お子様について困っていること、気になっていることがあれば、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。

【スクールカウンセラー　来校予定日】

11月

月	火	水	木	金
	1	2	3	(4)
7	8	9	10	11
14	15	16	17	(18)
21	22	23	22	(25)
28	29	30		

12月

月	火	水	木	金
			1	(2)
5	6	7	8	(9)
12	13	14	15	(16)
19	20	21	22	(23)
26	27	28	29	30

※〇で囲んでいる日が来校予定日です。

※時間枠は、10:30～、11:30～、13:30～、14:30～、15:30～　となっております。

（スクールカウンセラー　川上りか）