


## ～カウンセラーだより～

令和3年度第5号

三田市立狭間中学校

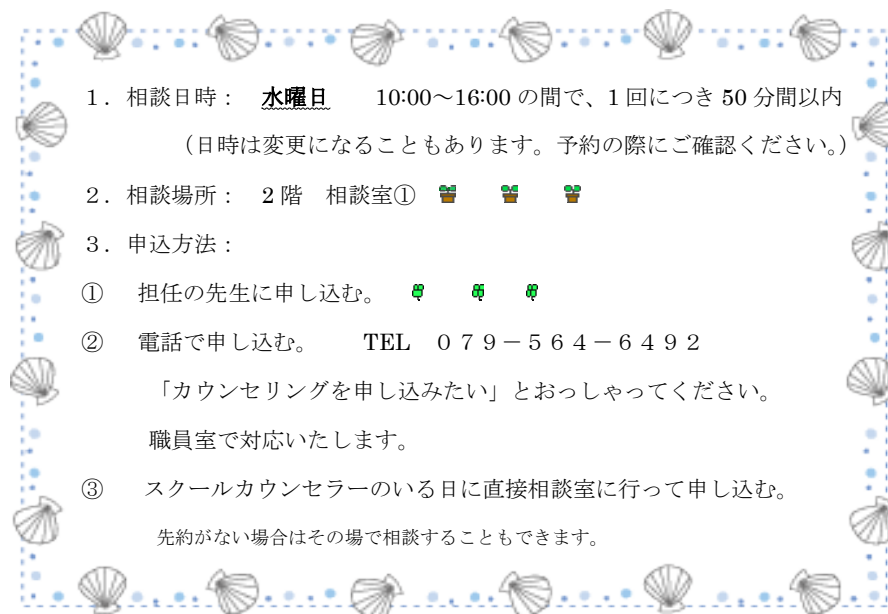
スクールカウンセラー やまもと 山本 のりこ 典子 







2学期が始まりました。皆さんは夏休みをどのように過ごしましたか。夏休みにも、やるべきことがたくさんあって、ゆっくり「休む」どころか、かえって疲れてしまったという人もいるかもしれません。自分でも気がつかないうちにからだやこころに疲れがたまってしまいうこともあります。しようと思っていたことが思うようにはかどらず、もやもやした気持ちを持って余している人もいるでしょうか。やるべきことがたくさんある充実した時間を過ごすことも大切ですが、ときにはゆったりとした気持ちでのんびり過ごす時間も非つくってくださいね。

新しい学期が始まって、みなさん、さあ頑張るぞ！とはりきっていることでしょう。でもそんなときに、かえって気がぬけたようになってしまったり、なんだか元気がでなかったりすることもあります。コロナウィルス感染症についても、まだまだ先行きは楽観視できるものではなく、不安が強い人や、気持ちが落ち着かない人もいるかもしれません。そういうとき、自分で考え、自分で活力をとりもどしていくことももちろん大切ですが、ときには他の人と話すことによってものの見方をかえてみることも大切です。自分だけでは問題を解決するのが難しいとき、家族や友だち、先輩、担任の先生とはまた別の人の意見をきいてみたいときには、カウンセラーに相談してみてください。カウンセリングでは、みなさんが困っていること、迷っていることなどについて一緒に考え、問題を整理し、健康で楽しく中学校生活を送ることができるよう前向きに一歩ずつすすんでいくことを目指します。

利用方法については、右のページで確認してください。







1. 相談日時： **水曜日** 10:00～16:00 の間で、1回につき 50 分間以内  
(日時は変更になることもあります。予約の際にご確認ください。)
2. 相談場所： 2階 相談室①   
3. 申込方法：
  - ① 担任の先生に申し込む。   
  - ② 電話で申し込む。 TEL 079-564-6492  
「カウンセリングを申し込みたい」とおっしゃってください。  
職員室で対応いたします。
  - ③ スクールカウンセラーのいる日に直接相談室に行って申し込む。  
先約がない場合はその場で相談することもできます。

## カウンセリングでできること☆

- ・ 困っていること、悩んでいることについて、一緒に考えることができます。
- ・ 困っていることや、悩んでいること以外でも、だれかに話したいことがあるときに、ゆっくり話ができます。
- ・ 話をするだけでなく、絵をかいたり、簡単な工作をしたりすることもできます。
- ・ 秘密は守ります。

 おうちの方にもこのプリントを見せてくださいね。 

保護者の方へ

保護者からのご相談もお受けしています。スクールカウンセリングは、保護者の方が「うちの子最近どうしたのかな」と思われたサインについて話し合うことから始まります。「これくらいのことで相談なんて」と思われることなく、気軽にご利用下さい。