

～カウンセラーだより～

令和2年度第8号

三田市立狭間中学校

スクールカウンセラー 山本 典子



2学期が始まりました。皆さんは短い夏休みをどのように過ごしましたか。今年度は新型コロナウイルスの影響もあって、1学期は新しいクラスに慣れ、短期間のうちに勉強・運動・クラブ…など様々な活動をトップギアに入れるのに忙しい毎日だったことと思います。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うこともあります。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是非つくってくださいね。

新しい学期が始まって、さあ頑張るぞ！とはりきっている人もたくさんいることでしょう。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つたりすることもあります。コロナウイルス感染症についても、まだまだ先行きは樂觀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変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步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、コラージュ（貼り絵）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。