



スクールカウンセラーだより

2023年5月 文責：東中学校スクールカウンセラー石黒三知子

生徒のみなさん、ご入学、ご進級おめでとうございます。そして、あっという間に4月が過ぎ、3年生は修学旅行も終わりましたね。お疲れ様です。様々な環境の変化はもちろんですが、みなさんは思春期のまっただ中なので、身体や心の変化もとても大きく、よくわからないまま疲れてしまうこと、悩ましいこと、モヤモヤすることなどたくさんあるかと思います。

スクールカウンセラーの石黒三知子（臨床心理士・公認心理師）が月に2回程来校して、生徒のみなさん、保護者の方々、先生方とお話しさせてもらったり、みなさんの日々の生活の様子を見させてもらったりします。来校予定日時（9月まで）を下に記します。気軽に活用してください。

スクールカウンセラーをどのように活用する？

☆話してみたいけど、どこでどれくらい話すのかな？

⇒1階の相談室（会議室）で30分～1時間ぐらいで話しています。別の場所を考えることもできます。

☆人と話すのはあまり得意ではないし、自分のことを上手く伝えられるか不安なんですけど...

⇒何かをしながらお話しもできます。最初は誰かと一緒にでもいいですよ。

☆なんとなく話をしたい気持ちはあるが、頭の中が整理できていません。

⇒スクールカウンセラーの方から、整理をお手伝いするよう聞いていきますので、話す前にまとまっていなくても全然構いません。



☆体調の悪さや、朝起きられないことが続いていることなどは話せたりする？

⇒一人で抱えないで、体調不良、気持ちの不安定さなどもぜひ教えてください。

☆話す約束はどうやってすればいいのですか？

⇒先生方どなたにでも、話してみたいことを伝えてもらえたら、スクールカウンセラーの来校日に予約を入れてもらえます。先生方から「話してみたらどう？」と声をかけられることもあるかもしれません。

※保護者の皆様とも、基本下記時間帯でお話しさせてもらっています。“相談”でなくても、「話してみようかな」と思われたら、ご連絡の上ご来校下さい。

〈これから9月までのスクールカウンセラー来校予定日時〉

5月15日（月） 15:00~18:00	5月25日（木） 15:00~18:00	6月7日（木） 15:00~18:00	6月21日（水） 9:00~12:00	7月5日（水） 15:00~18:00
7月19日（水） 15:00~18:00	8月21日（月） 15:00~18:00	9月6日（水） 9:00~12:00	9月21日（木） 15:00~18:00	