

## スクールカウンセラー通信Vol.1

生徒の皆さんへ



1年生の皆さん、中学校生活はいかがでしょう？違う小学校出身のクラスメイト、教科ごとに先生が変わるなど、小学校時代と異なることが沢山あるのではないかと思います。少しは慣れてきましたか？

2年生、3年生の皆さんは、進級して責任を持って行動するシーンが増えたり、頑張りすぎて疲れが出たりしていませんか？

新しい環境の中、ストレスが溜まっていると感じたら、ぜひ一度教育相談室を利用して下さい。

### ※ ちょっと自己紹介 ※

昨年度から八坂中学校で勤務しています。

●好きなこと：空手（黒帯）、フラダンス、体幹トレーニング、お笑いやバラエティー番組

●性格など：おちょこちょいですが… 責任感は強いほうです！ゲームやアニメにも興味深々、マニアックな情報もお待ちしています。 基本的に毎週水曜日に学校に來ています。よろしくお願いします。

## スクールカウンセラーって？

### ◆こころの専門家です

スクールカウンセラーは教員ではなく、公認心理師や臨床心理士という資格を持つ「こころの専門家」です。

### ◆様々な悩みや気持ち、心配事の相談にのります

みなさんの困っていることや悩んでいることについて、どうしたら良いか一緒に考えていきます。

### ◆グチも聞きます

「なんだか疲れる…」・「やる気がでない」・「こんなに頑張っているのに…」など。一人一人の様々な感情を大切に受け止めます。

### ◆好きなことを共有します

好きなこと、好きなものにはその人らしさが表れるようです。その人らしさを伝えてもらえると、何かあったとき、一緒に考えていく助けになります。

### ◆その他

ちょっと話してみたいという人、友だち同士やグループでの相談も受けたいと思います。

こんなことで困っていたら、一人で悩まずに相談してみてください！

#### 学校生活について

- 勉強についていけない
- 学校にいきにくい
- クラスになじめない
- 部活動でのトラブル
- 進路や将来が不安

#### 性格や人間関係のこと

- 友だちができない
- 不安で緊張している
- 自分に性格が気になる
- 人間関係（家族・友人）がうまくいかない

#### 心や体のこと

- 眠れない・食欲がない
- だるい・しんどい
- やる気がでない
- イライラ・モヤモヤする
- 気持ちの波が大きい

※相談の申し込みは担任の先生や保健室の先生をお願いします

(ウラに続きます)

保護者の皆様へ

「学校に行きたがらない」「勉強についていくのが大変」「性格や行動が気になる」「発達のこと」など、お子様のことで心配なこと、気になることに関して、保護者の皆様からの相談をお受けいたします。

中学生は、心や体が大きく変化し成長する時期にあります。その変化の中で、戸惑うこと、不安になることが様々起きてくることと思います。お子さんのことで気がかりなことなどがございましたら、些細なことでも一緒に考えていきたいと思っております。

一回の相談はおよそ50分となりますが、できるだけ時間をかけてお話をうかがいながら、一緒に考え、その時そしてその後に役立つことを探していきたいと考えております。ぜひ、お気軽にご利用ください。

面談は予約制となっています。担任の先生、養護教諭の先生、あるいは職員室までご連絡ください。

八坂中学校 03-3924-0399

相談室直通 080-7798-3564 (不在時はつながりません)

### スクールカウンセラーの来校日

4月							5月							6月							7月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5					1	2	3	1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12
			○							○							○							○			
13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19
			○							○							○							○			
20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26
			○							○																	
27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31	29	30						27	28	29	30	31		
			○							○																	

○スクールカウンセラーの勤務日 = 相談室の開室日

※ 相談は『相談室』で行います ※

場所は1階、保健室の並び、給食調理室の前、木工準備室の隣にあります。

### 校舎1階

