

正和中学校区

カウンセリンググループだより

スクールカウンセラー 水谷江里

こんにちは！スクールカウンセラーからのお知らせです(^^)！

今年度から正和中学校区で活動することになりました、スクールカウンセラーの水谷江里です。みなさんが充実した学校生活を送れるようにお手伝いしていきたいと思っています。私は胸に「スクールカウンセラー」と書いた名札をかけています。時々みなさんの授業を見に行ったり、校内外を歩いていますので、学校のなかで見かけたら気軽に声をかけてください。これからまた、みなさんとお話し出来ることを楽しみにしています。どうぞよろしくお願ひします(*^▽^*)/



スクールカウンセラーってなあに??

毎日の生活の中で、楽しいこともあれば、時に困ったり悩んだりすることもありますよね。

その気持ちを教えてもらい、どうしたらいいか一緒に考える人です。

こんな相談ができますよ！

心配なことがある。
急に悲しい気持ちになる。

学校のこと 友達のこと
お家のこと 自分のこと

やる気がでない。
頭やお腹が痛くなる。

気にしすぎてしまう。
人の自が気になる。



イライラ、モヤモヤ…。
荷をしても楽しくない。



なんか学校がしんどい。
リフレッシュしたい。
…などなど

どんなことでも相談してください 😊

どんな悩み・相談でも構いません。相談でなくても、「しゃべりたい」「グチを聞いてほしい」「気分転換に」といったときも気軽に話しに来てください。自分の気持ちを話してみることで、モヤモヤしていた気持ちがスッキリしたり、悩みや不安を乗り越えるヒントが見つかるかもしれません(^^)！

上手く言葉にできなくても大丈夫！
一緒にゆっくり考えていきましょう！



大事なことは
一人で
抱えないこと！！

カウンセリングで話したことは、ほかの人に知られてしまうの??

スクールカウンセラーに話したことが、友達や学校の外に伝わることはありません。秘密は守ります。

スクールカウンセラーと話したい・相談したいと思ったら・・・

カウンセラーとの相談は原則予約制になります。自分の通っている学校に「スクールカウンセラーに相談したい」とお電話ください。自分からでも、おうちの人からでもどちらでも大丈夫です。また、学校にいる場合は、学校の先生、スクールカウンセラー水谷に直接「相談したい」とお伝えください。

「相談したい」と、連絡帳に書いてもらったり、お手紙やメモでも大丈夫ですよ★



スクールカウンセラー来校日（4～5月）

〈スクールカウンセラー来校時間〉

AM 9:00～12:00、PM 13:00～17:00

	正和中学校	久米小学校	七和小学校
4月22日(火)		○	
4月24日(木)			○
5月1日(木)	○		
5月8日(木)		○	
5月13日(火)			○
5月15日(木)		○	
5月20日(火)	○		
5月22日(木)			○
5月29日(木)	○		

〈予約方法〉

ご相談は予約優先になります。日時の確認・予約申し込みやご質問は各学校の担任もしくは教頭までご連絡ください。

〈相談時間〉

※1回のカウンセリングは45分間になります。



保護者の皆様へ

今年度から正和中学校区で活動させていただくことになりました、スクールカウンセラーの水谷江里です。保護者の皆様や先生方とともに、お子様の成長を見守り、元気に楽しく学校生活を送ることができるようにサポートしていきたいと思っています。どうぞよろしくお願いたします。スクールカウンセラーは、保護者の方の相談も行っております。子どもへの接し方、友達・兄弟関係、学習面、発達のことなど、ささいなことでもどうぞお気軽にご相談ください。

※相談室は秘密厳守ですので、相談された内容が了解なく外部にもれる心配はありませんのでご安心ください。