

相談室だより

いよいよ新学期が始まりました。3年生にとっては特に大切な1年の始まりですね。ぜひ心身ともに万全な状態を保って過ごして欲しいと願っています。1・2年生にとっても、新しいクラスメイトとの出会いを大切にできるといいですね。ところが、私たちはいつも心身ともに健康でありたいと願うのですが、時には、何となく気持ちが晴れなかったり、悩み事があるけれども誰かに相談しにくかったりするということはありませんか？ そんな時は、気軽にスクールカウンセラーを利用してみたらどうでしょうか？ スクールカウンセラーは、皆さんの悩みに一生懸命に耳を傾け、問題解決に向けて一緒に考えていきます。今年度も、本校にスクールカウンセラー大谷旭人先生が勤務されます。



Q1：スクールカウンセラーってどんな人？

A：学校の中で、生徒や保護者、先生方の相談に乗る仕事をする人で、心理学の専門職です。皆さんの学校生活を支援するために、全国のほとんどの学校に配置されています。

Q2：カウンセリングって何をするの？

A：相談に来た人の話をじっくりと聴いて、困っていることについて一緒に考えていきます。もやもやした気持ちが整理できたり、こころが少し軽くなったりします。



Q3：どんなことを相談できるの？

A：学校生活のことに限らず、家庭でのこと、自分の性格や身体のこと、その他気になっていることならなんでも相談できます。何となく気持ちを整理したいなどでも利用できます。これら以外にも、質問したいことがあれば、遠慮なく尋ねてください。

- | | | |
|-----------|--------------------------------|---------------|
| 1 大谷先生勤務日 | 第1回 4月17日(水) | 第7回 10月 2日(水) |
| | 第2回 5月15日(水) | 第8回 11月13日(水) |
| | 第3回 6月 5日(水) | 第9回 12月18日(水) |
| | 第4回 7月 3日(水) | 第10回 1月15日(水) |
| | 第5回 8月 7日(水) | 第11回 2月12日(水) |
| | 第6回 9月 4日(水) | 第12回 3月11日(水) |
| 2 勤務時間 | 10:00~17:00 (1回の面談時間は50分以内です。) | |
| 3 場所 | 北館1階 相談室 | |
| 4 カウンセラー | 大谷 旭人 (臨床心理士) | |
| 5 予約方法 | 保健室の先生か、担任の先生に申し込んでください。 | |

