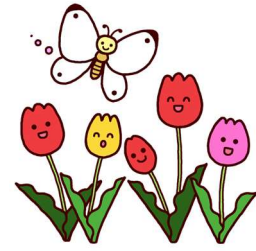


5月

心の相談室だより 第1号

令和6年度 弥富北中学校



みなさん、こんにちは。新学期が始まって一か月が経ちましたね。最近は、とても暖かくなってきて、陽気のよい日が増えてきました。新学期が始まって緊張感や不安なこともあると思います。中々、息が抜けられないようなときは、天気の良い日に外へ出て深呼吸してみるといいでしょう。天候と気持ちは関わっていると言われてるので、お日様の下でちょっとゆったりした気持ちで過ごす、緊張感や不安感も和らぐかもしれません。

さて、今年度からわたしたち大久保、河野、梅山の3人のスクールカウンセラーが弥富北中学校に来校することになりました。困りごとや悩みなど、気軽に相談に来てくださいね。スクールカウンセラーは、普段、心の相談室にいたり、廊下を歩いていたり、みなさんの授業中の頑張りを見せてもらったりします。見かけたときは、ぜひ、話しかけてくださいね。それでは、わたしたち3人の自己紹介をします。

大久保詠子

3月まで養護教諭でした。これまでは心と体の健康にかかわる仕事でしたが、これからは心の健康に焦点を当てたかわりをしていくことになった、スクールカウンセラーの1年生です。どうぞよろしくお願いいたします。

河野貴和子

はじめまして。今年から弥富北中学校のスクールカウンセラー担当になりました。とてもかっこいい校舎に驚いています。教室に行くこともあると思います。少しずつ顔を知ってもらえると嬉しいです。よろしくお願いいたします。

梅山美幸

日々過ごしていく中で、悩んだり戸惑ったりする場面が出てくるかと思います。そういう時は安心して話せる人に「聞いて!」、「困ってます」と伝えてみましょう。スクールカウンセラーもいます。ぜひ気軽に話しかけてくださいね。どうぞよろしくお願いいたします。

このお便りでは、心の相談室を利用するための情報や心理学についてのお話などをお届けしたいと思っています。これからよろしくお願いいたします。

心の相談室について

- ◆弥北中では、みなさんの学校生活をサポートするために、心の相談室を利用することができます。
- ◆みなさんが日ごろ困っていることや悩んでいることについて、スクールカウンセラーがお話を聴き、それについて2人で考えるところです。
- ◆カウンセリングは、相談者とカウンセラーが一緒につくり上げていくものでカウンセラーがアドバイスするとは限りません。自分の気持ちを振り返ったり、整理したりして、いろんなことを一緒に考えていきましょう。
- ◆相談に来た人とカウンセラーとの関係を大切にしたいので、担当制になります。カウンセラーは複数人いますが、基本的に、1人のカウンセラーが担当してお話を聞いていきます。
- ◆お話する内容は、友達のこと、家族のこと、勉強・進路・将来のこと、自分自身のことなど…。何でも大丈夫です。身近な人にはちょっと話しにくいな、と思ったときなど、気軽に利用してくださいね。

場 所： 1F 心の相談室

開室時間：各カウンセラー、日にちにより異なりますので予約時にご確認ください。

予約方法：担任の先生、保健室の先生、もしくは直接カウンセラーに声をかけてください。

ひとりひとりのお話をしっかり聴きたいので、原則として予約制になっています。

開室日：各カウンセラーの9月までの来校日です。

大久保詠子	河野貴和子	梅山美幸
5月：13日(月)・20日(月) 27日(月)	5月：1日(水)・15日(水) 29日(水)	5月：10日(金)・17日(金) 24日(金)・31日(金)
6月：3日(月)・10日(月) 24日(月)	6月：5日(水)・12日(水) 19日(水)・26日(水)	6月：7日(金)・14日(金) 18日(火)・28日(金)
7月：1日(月)・8日(月)	7月：3日(水)・10日(水) 17日(水)	7月：5日(金)・12日(金)
8月：26日(月)	8月：28日(水)	8月：30日(金)
9月：2日(月)・9日(月) 30日(月)	9月：11日(水)・18日(水) 25日(水)	9月：6日(金)・13日(金) 20日(金)・27日(金)

保護者のみなさまへ

お子さまのことで気になること、困っていることなどがありましたらお気軽にご相談ください。

予約方法：担任の先生にお話頂くか、お電話でお申し込みください。

(弥富北中学校：0567 - 65 - 4151)

※このお便りは、HPにも掲載しているので、必要な時は、そちらもご確認ください。