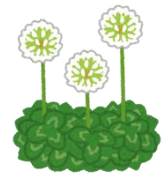




心の相談室だより 第 1号

令和7年度 弥富北中学校



令和7年度が始まりました。クラスのメンバーも変わって、気持ちも新たにスタートです。心の相談室では、今年度も3人のカウンセラーが担当します。

河野 貴和子（こうのきわこ）、梅山 美幸（うめやまみゆき）、大久保 詠子（おおくぼえいこ）の3名です。よろしくお願いします。

カウンセリングって…

カウンセラーとの対話を通じて自分の考えを整理し、気づきを得ることで、困りごとの解消を目指すプロセスです。もやもややイライラなどに向き合ったり、今よりもっと快適に過ごすことを目的に受けたりすることもあります。



どんな良いことがあるの…

話を聞いてもらうことで、気持ちの整理ができ、心が軽くなることがあります。また、自分の考え方のクセや受け止め方の傾向に気づけることがあります。困っていることに対しては、一緒に解決の方法を考えることができます。

誰かの助けを求めることって…

昔は、つらいことがあってもがまんをすることが大切で、弱音を吐くことはよくないことである、という考え方がありました。いまは、つらさと向き合い、周りの人の協力をえながらよりよく生きるための方策を見つけていくことが大切だと言われています。そのための方法の一つとして、誰かに相談をするという方法があります。相談する相手は誰でもいいのですが、北中学校では、そのために相談室があります。

カウンセラーと話をすることも、選択肢の一つとして考えてみてください。

上手に SOS を出すことも人として大切な力だと言えます。



心の相談室について



- ◆ 弥富北中学校では、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などについて、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作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、いろいろ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聴いていきます。
- ◆ 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 : IF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7月までの来校日です。

担当	大久保 詠子(月)	河野 貴和子(水)	梅山 美幸(木)
4月	14日、21日、28日	16日、23日、30日	17日、24日
5月	12日、19日、26日	7日、14日、21日、28日	8日、15日、22日
6月	9日、23日	4日、11日、18日、25日	5日、12日、26日
7月	7日、14日	2日、9日、16日	3日、10日

保護者のみなさまへ

お子様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:担任の先生にお話し頂くか、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。