

平成31年4月号

東華中学校カウンセリングルームだより



仙台市立東華中学校スクールカウンセラー 久保 静佳

今年度で東華中学校を担当して3年目になります、スクールカウンセラーの久保静佳くぼしずかです。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、皆さんのお話を聞き、困りごとや心配ごとを整理するお手伝いをすることが仕事です。

話をしたいなと思うときには、ぜひ、気軽に来てください。

相談ではなくても、休み時間や放課後は、カウンセリングルーム（校舎1階木工室向かい）を開放していますので、見学だけでもいいですし、お友だちと一緒に遊びに来てもいいですよ。

日々生懸命過ごしていると、自分自身でも気がつかないうちに疲れが溜まってしまっていた、ということがあります。

食欲がなくなったり寝起きが悪かったり、イライラピリピリしたり...

そんな『いつもの私と違う』と感じるときは、皆さんの心が「休憩が必要だよ！頑張りすぎないで！」と合図を出しているのかもしれない。

心の合図をしっかりとキャッチして、適度に力を抜くことも大切です。



スクールカウンセラー来校日（午前9時15分から午後5時まで）

4月・・・16日（火）、23日（火）
5月・・・7日（火）、14日（火）、21日（火）、28日（火）
6月・・・4日（火）、11日（火）、18日（火）、25日（火）
7月・・・2日（火）、9日（火）
8月・・・27日（火）
9月・・・3日（火）、10日（火）、24日（火）
10月・・・1日（火）、8日（火）、17日（木）
11月・・・5日（火）、12日（火）、22日（金）、26日（火）
12月・・・3日（火）、9日（月）、17日（火）
1月・・・14日（火）、21日（火）、28日（火）
2月・・・4日（火）、18日（火）
3月・・・3日（火）、10日（火）、17日（火）

＜カウンセリングルームの利用方法＞



- ① カウンセリングルーム前にある予約カードを使って申し込む
- ② 先生を通じて申し込む
- ③ カウンセラー来校日に直接カウンセリングルームを来室し、予約する
(ほかの予約が入っていないければ、そのまま相談できます。)

◎ 予約カードの見本

カウンセリング 予約カード	
今日の日付	月 日 ()
お名前	
学年、クラス	年 組
予約希望日時	
第1希望:	月 日 () 時 分
第2希望:	月 日 () 時 分
カウンセラーへのメッセージ	
連絡用ニックネーム	
⇒	<input type="text"/>

※ 連絡用のニックネームを忘れずに書いてください。

予約の結果は、カウンセリングルーム前のホワイトボードに記載しますので、確認してくださいね。



保護者の皆さまへ

スクールカウンセラーは、子どもたちの心の健康、心の成長をサポートすることを目的に各学校に配置されています。

カウンセリングルームの利用は、お子さまだけでも保護者の方だけでも、もちろん親子で来室いただいても構いません。

また、電話による相談も受け付けておりますので、お気軽にご活用ください。

利用の際は、下記カウンセリングルーム直通電話にお電話いただくか、先生を通じてお申し込みいただきますようお願いいたします。

カウンセリングルーム直通電話 022-257-1490

なお、直通電話については、カウンセラー不在時、留守番電話になっておりますので、お名前とご連絡先を入れてください。折り返し連絡いたします。

ご相談された内容については、許可なく外部に漏らすことはありませんし、お子さまの評価に関わることも一切ありませんので、どうぞご安心ください。

<カウンセリングルームの利用方法>



- ① カウンセリングルーム前にある予約カードを使って申し込む
- ② 先生を通じて申し込む
- ③ カウンセラー来校日に直接カウンセリングルームを来室し、予約する
(ほかの予約が入っていないければ、そのまま相談できます。)

◎ 予約カードの見本

カウンセリング 予約カード	
今日の日付	月 日 ()
・ お名前	
・ 学年、クラス	年 組
・ 予約希望日時	
第1希望:	月 日 () 時 分
第2希望:	月 日 () 時 分
・ カウンセラーへのメッセージ	

・ 連絡用ニックネーム	
⇒	<input type="text"/>

※ 連絡用のニックネームを忘れずに書いてください。

予約の結果は、カウンセリングルーム前のホワイトボードに記載しますので、確認してくださいね。

(ニックネームが書かれていなかったときは、担任の先生を通してお知らせします。)