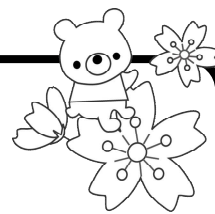


カウンセリングだより



南中山中学校 カウンセリングルーム

令和4年 4月 15日 発行

よろしくお願ひします！

1年生のみなさんご入学おめでとうござひます。また、2, 3年生のみなさん進級おめでとうござひます。今年度も引き続き南中山中学校のスクールカウンセラーを務めることになりました佐藤知華(さとうちか)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ひしていきたいと思ひますので、どうぞよろしくお願ひします。



カウンセラーってなに??

カウンセラーとは、友達とのこと、勉強のこと、部活動のこと、その他どんなことでも「困ったな」「どうしたらいいのかな」「話を聞いてほしいな」と思ふようなときに、みなさんの話を聞いて、どうしたらよいかを一緒に考えたり、気持ちの整理をお手伝ひする人のことです。自分の中のモヤモヤを誰かに話したい時ってありませんか。話してすっきりすることがあると思ひます。小さなことでも大丈夫です。悩みが大きくなる前に少しずつ吐き出してみましょう。

カウンセリングルームの場所は3階で、正面階段を上ってすぐ左にあります。予約が入っていない休み時間は誰でも利用できるので、心がちょっと疲れた時には息抜きに來てくださいね！

*じっくり話したい人は予約をしてください。

予約方法

- 担任の先生や顧問の先生などに相談したいことを伝えて予約してもらう。
- 予約申し込みカードで予約する。
ルーム前のホワイトボードに予約申し込みカードが置いてあります。カードに必要事項を記入して、ルーム入り口のポストに入れてください。
- 直接カウンセリングルームに行き予約する。



*カウンセリングルームにはいろいろな癒やしグッズ、気分転換グッズがあります。ソファがあつてゆっくりくつろげるようになっています。気軽にのぞいてくださいね♪



うらもみてね

カウンセラー紹介



佐藤知華（さとうちか）

公認心理師・臨床心理士

南中山中学校5年目です。

好きなもの：甘いもの

猫(二匹飼っています♪)

苦手なもの：辛いもの、虫

今後の開室予定日

4/22 (金)・28 (木)

5/6 (金)・13 (金)・20 (金)・27 (金)

6/3 (金)・10 (金)・24 (金)

7/1 (金)・8 (金)・14 (木)

相談時間：9時半～16時半まで



南中山中学校 保護者の皆様へ

新生活がはじまり、保護者の皆様におかれましても、慌ただしい日々をお送りのことと思います。生徒や保護者の皆様が、充実した日常生活を送れるようお手伝いしてまいりますので、どうぞよろしくお願い致します。

カウンセラーは、今困っていることを伺いながら、気持ちや問題の整理をしていくお手伝いをいたします。お子様について気がかりな点はもちろんのこと、新しい環境の中で感じるご自身のストレス等、些細なことでも構いませんので気軽に話しに来ていただけたらと思います。話していただいた内容の秘密は厳守いたしますのでご安心ください。一緒によい方法を考えていきたいと思っております。

【ご利用方法】

* 相談を希望される場合には、電話にてお申し込みください。また、担任の先生や部活動の先生を通して申し込むことも可能です。



* 相談の際は直接来室いただいてもかまいません。

南中山中学校職員室 376-3127

カウンセリングルーム直通 376-3614

例えばこんな相談にのっています

- ・最近子どもの様子がおかしい
…睡眠過多、睡眠不足、食欲減退、意欲減退、反抗的など
- ・学校に行きたがらない
- ・周りの子どもと比べて違和感（幼い、大人すぎる言動など）がある
- ・子どもが人間関係を上手に築けない



など