

令和4年5月18日発行

八乙女中学校

カウンセリングルームだより第1号

2022年5月 スクールカウンセラー 住岡 麻依

☆八乙女中カウンセリングルームのご案内☆

八乙女中学校の皆さん、こんにちは。
スクールカウンセラーの住岡麻依（すみおか まい）です。
1年間どうぞよろしくお願いいたします。

ゴールデンウィークが終わり、大きな行事が続き、新しいクラスには慣れたところでしょうか？
1学期はやることがたくさんあってめまぐるしく、慣れない環境の中でがんばりすぎてしまう人もいられるかもしれません。

からだの元気とこころの元気はつながっています。

疲れは気づかないうちにたまっていきますので、できるだけリラックスの時間をとりましょう。おいしいものを食べてよく寝ることも大切にしてくださいね。

また、こころの元気には、安心できる人とおしゃべりがとても役立ちます。

楽しいことをわいわい話す時間も、気がかりなことを伝えてこころの重荷をおろす時間も、どちらもとても大切です。

生活を振り返ってみて、あんまりおしゃべりできてないなあと思ったら、自分から人に会いに行くことも考えてみるといいでしょう。

人に話しづらいことがあったら、カウンセラー室にどうぞ。
スクールカウンセラーに話すのは、どんなことでも大丈夫です。

カウンセラー紹介

名前：住岡麻依（すみおかまい）
学校にきている日：毎週月曜日
最近好きなマンガの登場人物：白銀御行
中学校で思い出の委員会：文化祭実行委員会



5/23、5/30、6/6、6/20、6/27、7/4、7/11

場合により変更になる可能性もあります。ご了承ください。



カウンセリングルームってどんなところ？

☆どんな相談ができるの？

学校のこと、部活のこと、友達のこと、勉強のこと、家のこと、どんなことでも大丈夫です。「ちょっとしたことなだけで誰かに相談したい」、「悩みがあって困っている」、そんなことがあったら、気軽に利用してみてください。

☆いつ相談できるの？

相談時間は **10:30~16:30** までです。※一部午後のみの日もあります※ 原則としては、昼休みと放課後に利用が可能で、予約も出来ます。相談が必要なときは、先生と相談してみてください。

☆予約の仕方はどうするの？

- ① 【カウンセリング申し込みカード】に希望時間を書いてカウンセリングルームのポストへ入れる。(カードはポストの横にあります。)
- ② 先生を通して予約する。(話しやすい先生に「カウンセラーに相談をしたい」とだけお伝えください。)
- ③ トビラの前に【面接中です】の掲示がなかったら、直接カウンセラー室へどうぞ。(昼休み・放課後)
- ④ カウンセリングルーム直通電話 **022-234-1429** で予約する。

の4つの方法があります。基本的に予約の方が優先です。

カウンセリングルームは相談以外にも、時には息抜きのためのゲームやものづくりをしながら、みんなの悩みが解消されるようお手伝いいたします。一人で来室しても、お友達と一緒に来ても OK です。気軽に遊びに来てくださいね。(カウンセリングの内容や来談の秘密は守られます。)



保護者の皆様へ

今年度、スクールカウンセラーの住岡麻依と申します。どうぞよろしくお願いいたします。
八乙女中学校では、保護者の方からの相談も受け付けております。お子さんの様子に関する心配事や、思春期を迎えたお子さんとの関わり方・発達面での相談等、幅広く応じています。ぜひ、お気軽にご利用下さい。

面接希望の方は、スクールカウンセラー来校日にご連絡をいただくか、担任あるいは教頭までご連絡ください。相談の内容は原則として秘密にいたします。

八乙女中学校職員室
カウンセリングルーム直通

234-1414
234-1429 (来校日)