

スクールカウンセラー だより

H22年 4月号

皆さん、こんにちは。スクールカウンセラーの東 貴美子です。
新しい中学校生活が始まりましたが、いかがお過ごしですか？ 新しい生活が始まって気が張りつめる中、暖かくなったり寒くなったりと気候も落ち着かず、心身ともに体調を崩しやすい時期です。身体や心の“疲れ”を感じたら、休息を十分にとりながら、日々の生活に対応して下さい。

もうひとりのスクールカウンセラーの吉田美恵子です。そろそろ気持ちがブルーになりやすい頃です。月に2回しか来校しませんが、見かけたら気軽に声をかけてみて下さい。皆さんと話せるのを楽しみにしています。

平成22年度、第1回目のスクールカウンセラーだよりでは、カウンセリングについての疑問にお答えしたいと思います。

Q： カウンセリングって何？

A： 学校生活や学校生活以外で悩んでいることや気になることがある場合、話をすることで、解決策を探したり、心の整理をしていきます。

Q： 悩みや気になることが無いと、カウンセリングは利用できないの？

A： 悩みや気になることがなくても利用できます。『ちょっと、話をしてみようかな』ちょっと興味があるな』という感じで、利用していただいても構いません。

Q： 話をした内容は、外にもれない？

A： スクールカウンセラーには守秘義務があります。外部に話す必要があるとスクールカウンセラーが判断した際（保護者や先生にも協力してもらう必要がある場合）は、本人さんにその旨をお伝えし、話し合っ決めていきたいと思っています。

<1学期のカウンセリング実施日>

東 スクールカウンセラー (金曜日)

4月	23日	(10:00-17:45)
5月	7日	(10:00-17:45)
	14日	(9:00-14:00)
	21日	(10:00-17:45)
	28日	(9:00-14:00)
6月	4日	(10:00-17:45)
	11日	(9:00-14:00)
	18日	(10:00-17:45)
	25日	(9:00-14:00)
7月	2日	(10:00-17:45)
	16日	(10:00-17:45)
9月	10日	(10:00-17:45)
	17日	(9:00-14:00)
	24日	(10:00-17:45)

吉田スクールカウンセラー (水曜日)

4月	28日	(12:00-16:00)
5月	12日	(12:00-16:00)
	26日	(10:30-14:30)
6月	9日	(12:00-16:00)
	23日	(12:00-16:00)
7月	7日	(12:00-16:00)
	14日	(12:00-16:00)
9月	1日	(9:00-13:00)
	15日	(12:00-16:00)

予約の仕方：担任の先生、養護教諭（田中先生）や伊藤みちる先生に申し出て下さい。