



スクールカウンセラーだより

第1号

玄海中学校 スクールカウンセラー 三宅千穂

昨年年度に引き続き玄海中学校でスクールカウンセラーをすることになりました、三宅 千穂です。
 7年生のみなさん初めまして。8、9年生のみなさん今年度もよろしくおねがいします。
 これからみなさんが充実した学校生活を送れるようお手伝いできればと思います。

スクールカウンセラーって何をする人なの？・・・



と思うかもしれませんが、みなさんの気持ちや思っていることを大切にしながら、
 色々な悩み事について「どうしたらちょっとでもよくなるか？」を一緒に考えます。
 例えば「友達のこと」「家庭のこと」「勉強や進路のこと」「先生のこと」「ストレスがたまってきつい」
 「自分自身について」など気軽に話に来てください。

どんな人がカウンセリングを受けるの？・・・



カウンセリングを受ける人は特別な人ではありません。
 みなさんは普段元気に生活できていても、時にはストレスが溜まって心や体が苦しくなったり、
 自分自身について悩むことがあると思います。それは心や体が成長し、真剣に向き合っている
 からこそその結果です。そういう時には一人で抱え込まず、誰かに話すことで
 気持ちが整理され、心が軽くなることもあります。

スクールカウンセラーに話したい・相談したいと思ったら？・・・

担任の先生が養護教諭の田志先生に「カウンセラーと話がしてみたい」と伝えて、予約をしてください。

☆みなさんとは授業の場や廊下、保健室などで出会う事と思います。こちらからも声をかけるとおもうので、
 気軽に話してくださいね。1年間よろしくおねがいします。

〈保護者のみなさまへ〉

保護者のご相談もお受けいたしております。子ども達の様々な悩み(勉強、
 友達、気になる行動など)や、子育ての不安、対応の仕方など保護者の方々の
 気がかりなこともお聴きしながら一緒に考えます。カウンセラー相談日の
 前日までに担任の先生を通してご予約いただければ、スムーズに相談をお受け
 することができます。

〈相談予定日〉

	午前 9時～12時	午後 1時～5時
4/22 (月)		○
5/ 9 (木)	○	
5/13 (月)		○
5/27 (月)	○	

