

スクールカウンセラーだより

令和5年12月
平岡南中学校
スクールカウンセラー



しばた ひるみ
柴田 博美

毎日寒いですね。風邪などひいていませんか。

冬は太陽が出ている時間が少なく、それが気分にも影響するようです。動きたくない、家の中でじっとしていたい、なんとなく気持ちがゆううつ等。あえて日にあたることも大切です。晴れの日なら、1日30分位は日にあたると良いそうです。くもりならもっと長い方が良いそうです。冬休み、意識して過ごしてみてください。

もし冬休み明け、学校に行きたくないという気持ちが強かったら、カウンセリングに来てみてください。気持ちをきかせてもらって、落ち着くお手伝いできれば良いと思います。怒ったり説教したりしないので、安心してお話してください。

保護者の方も、お子様に関係することをご利用いただけます。

問題の解決のために、他の先生と協力してお手伝いさせてもらうこともあります。ヒミツにしてほしいことはヒミツにします。

たまに校内をお散歩していますので、見かけたら気軽に声をかけてください。

カウンセリングとは

- ★相談、話をひたすらきかせてもらう、アドバイスはすることもあるし、しないこともある。
- ★話していくうちに、気持ちや考えが整理できたり、落ち着いたり、対処法がわかってきたりする。カウンセラーと一緒にとりくむ、共同作業。
- ★単発の相談でもいいし、継続していてもいい。
- ★日本ではまだまだ盛んではないけれど、欧米や南米では、ちょっとした悩みでもカウンセリングで話すらしい。

カウンセリングで話すテーマの例

学校にいきたくない・友達関係・先生との関係・おうちのこと・性格について・気分等の心の健康・勉強のこと・学校になじめない・とにかく何も言わず話をきいてほしい・コミュニケーションのスキルアップ などなど・・・



予定(スクールカウンセラーがいる日)

1月：12日(金) 19日(金) 26日(金) 10時～11時まで保護者向け講話)
2月：2日(金) 9日(金) 17時半まで) 16日(金) 17時半まで)
3月：1日(金) 17時半まで) 8日(金) 17時半まで) 22日(金) 17時半まで)

カウンセリングの時間：10:00～10:50 / 11:00～11:50/ 12:00～12:50/
13:30～14:20 / 14:30～15:20/ 15:30～16:20
2、3月のみ16:30～17:20もあり

1回50分以内

場所：第2保健室(1階わたり廊下)

予約：伝えやすい先生か、職員室へ ☎079-437-1880