

スクールカウンセリングのご案内

こんにちは。スクールカウンセラーの松本迪子（まつもと みちこ）と申します。呉中央学園に在籍して3年目になります。どうぞよろしく申し上げます。

スクールカウンセリングとは？

中学生の皆さんが、学校や普段の生活の中でいろいろな経験をしていく中で、様々な悩みや心配事を感じる事もあると思います。スクールカウンセラーは、皆さんの悩んでいることについて、どうしたらよいか一緒に考えます。

スクールカウンセラーって何をする人？

スクールカウンセラーは教員・教師ではなく、臨床心理士・公認心理師という資格をもっている「こころの専門家」です。相談で聞いた悩みを、カウンセラーが勝手に他の人に話すことはありません。話を聞いて、もし誰かの協力が欲しいときは、どの人なら話してもよいかなども、すべて話し合っ決めていきます。安心してお話し下さい。

カウンセラーのちょこっと自己紹介

- ・名前：松本 迪子（まつもと みちこ） ～出身地は大分県で、広島県民になって3年目
- ・好きな食べ物：納豆・甘い卵焼き・くだもの
- ・好きなこと：自然の風景を見ること・大きい本屋さんや美術館に行くこと

こんなことに悩んでいませんか？ どうぞ気軽にご相談ください。

学校生活について

- ・勉強についていけない
- ・学校に行きたくない
- ・クラスになじめない
- ・部活動のトラブル
- ・進路や将来が心配

性格や友達のこと

- ・友達ができない
- ・不安で緊張している
- ・自分の性格が気になる
- ・人間関係がうまくいかない
(家族・友人)

こころや体のこと

- ・眠れない・食欲がない
- ・だるい・しんどい
- ・やる気が出ない
- ・イライラ・もやもやする
- ・気持ちの波が大きい

相談のしかた

① 担任の先生、養護の小甲先生、裏山教頭先生に「スクールカウンセラーに相談したい」ことを申し出てください。

② 先生と日時を話し合って、予約をしてください。

相談はカウンセラーが来ている木曜日・10:00～14:00 の間に相談室（中期棟 1 階）で行います。

気軽にお話に来てくださいね！

保護者の皆様へ

「学校に行きたがらない」「勉強についていくのが大変」「性格や行動が気になる」「発達のこと」など、お子様のことでご心配なこと、気になることに関して、保護者の皆様からの相談もお受けいたします。

相談は予約制となっております。裏山教頭先生までご連絡ください。（呉中央中学校：21-2828）

※カウンセラーの相談日時は、基本的に木曜日 10:00～14:00 です。詳しい日程は、月間行事予定表にて「SC」と表示されておりますのでご確認ください。相談は 1 件につき 1 時間となっております。

※場所は相談室（中期棟 1 階）です。学校へ来られましたら、職員室にお声がけ下さい。