

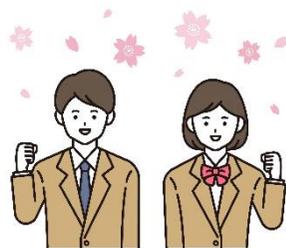
スクールカウンセラーだより

呉市立白岳中学校 令和6年4月
スクールカウンセラー 西 千夏

白岳中学校の生徒の皆さん、こんにちは。この度は、ご入学、ご進級おめでとうございます。新生活の始まりは心が動きやすい時期です。色々な感情が入り混じって心が疲れたり迷ったりすることがあるかと思います。

そんなときは家族や友達など身近な人に自分の今の思いを話してみましょ。きっと心が落ち着いてくるはずですよ。

スクールカウンセラーは、皆さんが悩んだり、困ったりすることがあったときに解決のお手伝いをします。みなさんが元気な心でいられるように、お手伝いができればと思っています。



【スクールカウンセラーって何する人？】

- ◆ さまざまな悩みや気持ち、心配事の相談にのります。友人関係や部活でのこと、進路のこと、家族とうまくいかない悩み、自分のこと…、その他「こんなこと誰に相談したらいいんだろう」と思うようなこと、どんなお話も聞きます。
- ◆ 「なんだか疲れる…」「やる気が出ない」「こんなに頑張ってるのに…」どんな些細な気持ちも皆さんの大事な気持ちです。気持ちをうまく話せなくても大丈夫！安心して話してください。
- ◆ 好きなことを教えてください。皆さんの“強み”を一緒に見つけます。好きなもの、好きなことの話をお聞かせいただくことで、あなたらしさが伝わります。大切な「あなたらしさ」「あなたの強み」を広げていきましょう。

【相談したいときはどうしたらいい？】

- ◆ 担任の先生や保健室の先生など、伝えやすい先生に「カウンセラーと話したい」と伝えてください。カウンセラーに直接声をかけてくれてもいいですよ。
- ◆ カウンセラーは秘密を守りながらお話しができます。安心して話してくださいね。

◆◆◆ 保護者の皆様へ ◆◆◆

今年度も引き続き担当することになりました。1年間よろしくお願いいたします。

スクールカウンセラーは保護者の皆様からのご相談もお受けします。中学生の時期は、心も身体も急激に発達します。心の変化や不調が言葉にならないかたちのサインとして現れることも多く、わが子でも戸惑うことがあると思います。「どう対応したらいい?」「どう理解したらいい?」など迷われたら、気軽にスクールカウンセラーにご相談ください。一緒にお子様のことを考えていきたいと思ひます。

毎週金曜日（月1回は白岳小）の10:00～16:45に学校にいます。カウンセリ
ングルームは、管理棟3階 東側端の部屋です。

◆ 面談は予約制です。事前に連絡をしてください。

◆ 連絡先 0823-74-2121

（荒井養護教諭、清水教頭まで）



✧ カウンセラー来校日

1 学期			
4月	12, 26日	5月	10, 17, 24, 日
6月	7, 21日	7月	5, 19日
8月	2*日		
2 学期			
9月	6, 20日	10月	4, 18, 31日
11月	1*, 8, 22日	12月	6, 20日
3 学期			
1月	10, 17, 31日	2月	7, 14, 28日

*印の日は3時間の開室となります