

スクールカウンセラーだより



5月の連休も過ぎ、新年度開始からしばらく経ちますが、新しいクラスでの生活はいかがですか？
5月には、体育祭と前期中間テストがありますね。みなさんそれぞれ、感じることや行動の仕方は異なりますが、時間だけは誰にとっても平等に過ぎていきます。

『来年の今頃、自分はどのようにしているか？』

みなさんそれぞれの思いを大切に、負担や負荷がかからない安心できる時を、共に過ごして行かれるよう、お手伝い出来たらと思っています。

スクールカウンセラーは、みなさんにとって身近な存在で誰でも使えるツールです。

*「理由は分からないけれど、気分がイラつく・授業に出るのがちょっと～・身近な人としゃべりたくない・なぜだかわからないけれど、ちょっと気になる、ちょっと不安」など、気分がモヤモヤする人は思い切って話しにきてください。

つらい感情は、大切な気持ちです。自分が困っていることを自分や人に教えてくれます。

『つらい気持ちを自分一人で抱えないで誰かにはなし、一緒に寄り添いながら抱えていくこと』をスクールカウンセラーは大事にしています。

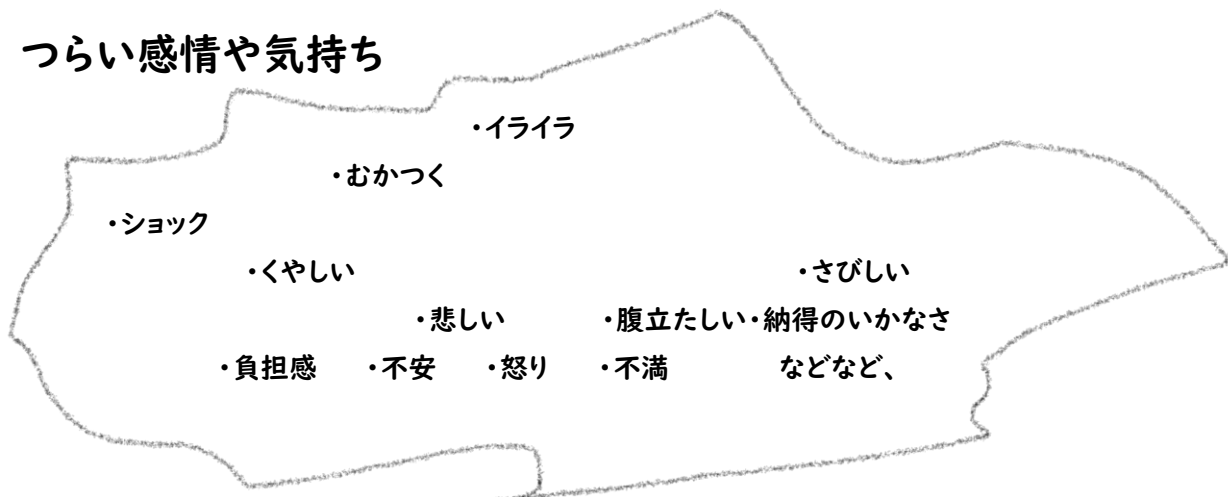
つらい感情をことばにして話すと、気分のモヤモヤ感を軽くなっていきます。

話さなくても、快適に過ごせている人は、つらい感情に気づいたとき、「自分でどのように対処しているのか」を、振り返ってみましょう。

つらい感情があることに気づくことは、はずかしいことではありません。

つらい感情に気づいたら、思い切ってスクールカウンセラーにも話しましょう。

つらい感情や気持ち



スクールカウンセラーの利用法

日時 毎週木曜日 または 月 曜日

(変わる時もありますので、確認してください。)

場所 本館1階 カウンセリング室

予約 先生・直接カウンセラーに予約してください。

♡ホットあんしん ぐっすりすいみん がまんしないでお話しき
かせて♡

相談予約のない時間帯は、学校内を巡回することもあります。
休み時間はお声掛けください。

☆5月6月の相談日

5月：7日(木)・18日(月)・21日(水)

6月：11日(木)・18日(木)

*保護者様もご利用できます。

お子さまのことなど、気がかりな事やつらい気持ち
がございましたら、学校にご予約ください。

