

「ひだまり」は、カウンセラーからみなさんへお届けするおたよりです。
学校生活の中で感じることや、少し気になることについて、やわらかくお伝えしていきます。
今回は、みなさんをサポートするカウンセラーたちを紹介します。



はじめまして。スクールカウンセラーの山田です。相談室では、みなさんいろいろな話をしています。友達、恋愛、勉強、進路、家庭、推し etc. 「今、気になっていること」について話すと、実はそこに自分でも気づかなかった気持ちが必ず隠れています。その気持ちを見つけると、自然に "進むべき道" が目の前に見えてくる…かもしれません。「なんかやる気でない」「だるい」も隠れた気持ちの大事なサインです。
気が向いたら、ぜひ気軽に話しに来てください。

スクールソーシャルワーカーの田中京子です。皆さんが学校やおうちで毎日を少しでも過ごしやすくするためのお手伝いをしています。

「クラスに馴染めない」「進路が不安」「家族のことでモヤモヤする」「家事や家族の世話が大変」など、環境や生活の困りごとがあれば、どんな小さなことでも一緒に解決のヒントを探します。

あなたの「どうしたいか」を一番大切に、秘密は必ず守ります。一人で抱え込まず、いつでも気軽に話しに来てくださいね。

スクールメンターの奥野です。私の役割は、生徒の皆さんが学校生活を安心して過ごせるよう、悩みや相談を受け、お話を聞くことです。

「話す」ことの効果は、たくさんあります。自分の気持ちや考えを整理することができます。また、感情を言葉にすることでストレスが軽減することもあります。話をしているうちに、自分で解決策が見つかることも。

そんなお手伝いができればと思います。気軽にお話しに来てください。

