

豊国中学校



スクールカウンセラーだより

スクールカウンセラー 山口真依

皆さん、こんにちは。豊國中スクールカウンセラーの山口真依です。
豊國中での勤務は今年で 3 年目になります。

中学校のスクールカウンセラーは基本的に毎日学校に来ているので、
見かけたら気軽に声を掛けてもらえると嬉しいです。
本年度も、どうぞよろしくお願いいたします。



1 年生の皆さん、ご入学おめでとうございます。新しい制服、新しい先生、新しいクラス…。新しいことだらけの生活で、不安なこと、緊張することも少なくないかと思います。

2、3 年生の皆さんも、ご進級おめでとうございます。教室やクラスが変わり、新しい環境には慣れましたか？

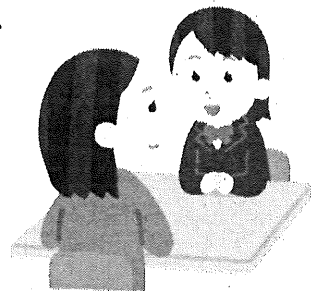
新しい環境にすぐに慣れることができる人もいれば、慣れるまでに時間がかかる人もいます。焦らず、自分のペースで今の生活に慣れていけるとよいですね。

また、生活に大きな変化がある時には、どんな人でもストレスや疲れが溜まりやすくなります。時間をみつけて家でゆっくりする、好きなことをして過ごすなど、適度に休憩や気分転換をしていきましょう。

スクールカウンセラー (SC) ってどんな人？

不安に思うことや悩み事があるときに、皆さんはどのように対処していますか？友達に話を聞いてもらったり、先生や家族に相談したり…。でも、身近な関係だからこそ話しにくいこともあるかもしれません。そんなときに、SC と話してみませんか？

SC は心の専門家です。相談室では、ゆっくりとお話を聞きながら、気持ちや考えを整理するお手伝いをしたり、悩み事への対処方法を一緒に考えたり、気持ちのコントロールするためのトレーニングをしたりもします。



また、悩み事がなくても、「誰かに話を聞いてもらいたい」「なんとなくもやもやする」ときにも、SC に話してみてください。気持ちを表現すること、誰かと気持ちを分かち合うことも、心の成長につながります。

皆さんの学校生活がよりよいものになるように、不安や心配事が少しでも小さくなるように、お手伝いをさせていただきたいです。

そのために、皆さんにはSCと話すための方法を知っておいてほしいと思います。

スクールカウンセラーとお話をするためには？

“心の相談室”では、みなさんの話をじっくり、落ち着いて聞きたいと思っているため、基本的に予約制にしています。面談の予約を申し込む方法は、2種類あります。

- 担任の先生や保健室の先生などを通して申し込む
または
- 面談申込書を利用して申し込む

面談申込書を使った申し込み方法

① 面談申込書(教育相談箱の上に設置)に、学年・組・番号・氏名を記入します。

申し込み日も、忘れずに書いてください。

※教育相談箱は、心の相談室前の廊下にあります

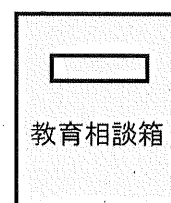
②初回の面談の希望日や希望曜日があれば、記入してください。

③初回の面談の日時の連絡は、SCまたは担任の先生がお伝えしますので、伝え方について希望するところに○を付けてください。

④話したい内容は、○を付けても、付けなくても大丈夫です。

⑤記入した面談申込書は、教育相談箱(青いポスト)に入れます。

こんな感じの箱で



心の相談室利用のQ&A

Q1 SCとの面談はいつやっているの？

A1 基本的には、授業後に設定をしています。

Q2 面談は、どのくらいの時間で行うの？

A2 1回につき最長で50分です。初回の面談で、SCと相談しながら決めます。部活動や習い事などの都合に合わせて、20分くらいの短い相談もできます。



「利用してみようかな」「こんなことでも利用していいのかな」と迷っている人は、まずは、担任の先生や保健室の先生、SCに質問してみてくださいね。

保護者の皆様へ

この度は、お子様のご入学、ご進級おめでとうございます。心の相談室では、保護者の方からのご相談も受け付けております。お子様のことで心配なこと等がありましたら、遠慮なくご利用ください。お子様の健やかな成長のために、一緒に考えていきたいと考えております。詳しくは、豊国中学校(481-4191)までお問い合わせください。