

スクールカウンセラー便り

— 生徒・保護者の皆様へ —

枚方市立招提中学校
スクールカウンセラー 西井保博

スクールカウンセラーの西井といいます。1年生ははじめましてですね。2、3年生は知っている人は知っているかと思います。みなさんが新しい学年になって、はじめて便りをださせてもらうので、今回はスクールカウンセラーとはどんな先生なのか説明します。

スクールカウンセラーは、皆さんのしんどいことや困っていることを聞いて、どうしたら楽になれるかを一緒に考えます。

普段、しんどいことや困ったことがあった時は、友達や親、先生と話すことで解決したり、自分の好きなことをすることで気持ちを切り替えたりしているかもしれません。この解決をしたり、気持ちを切り替える方法の一つとして「カウンセラーに話してみる」という方法をくわえてみてください。ものごとの違った見方や、皆さんが知らなかった方法を伝えることができるかもしれません。

何に対してもやる気がおきない、努力しているけれども勉強ができない、友達関係で困った、自分の性格についてなど、気になることがあったら気軽に話してください。

今は新型コロナウイルスの影響で登校ができない日が続いています。体調などはどうでしょうか？長期の休みが続いて、生活習慣は乱れていないでしょうか？

いつから学校が以前のように始まるのか、この自粛生活がいつ終息するのかといったことがわからず、不安に思っている人もいるかもしれません。わからないことが続くというのはストレスです。イライラすることや気持ちの浮き沈みが増えたり、体のダルさが続いたりすることがあれば、電話での相談はできるので、話してください。

保護者の方の相談もできます。お子様のことで何か気になることがありましたら、ご相談ください。

記

○日時：毎週月曜日 午前10:15～午後5:00

〈一学期の相談日〉

5月18日、25日

6月1日、8日、15日、22日

7月6日、13日、20日

※今後、予定が変わることがあるかもしれませんが、その時は、またお知らせいたします。

※相談時間は最長で1回50分です。相談で話された内容の秘密は守られます

○場所：当面は電話での相談とさせていただきます。

○申込：月曜日にスクールカウンセラーの西井までお問い合わせください。

☎050-7102-9219（心の相談室 直通）

※直接電話に出られないことが多いので、その際は職員室へお電話ください。



☎050-7102-9215（招提中学校 職員室）

月曜日以外は、職員室の担任の先生にお申し込みください。