



スクールカウンセラー便り



～ごあいさつ～

本年度から南郷中学校でお世話になります、スクールカウンセラーの久保田有紀（くぼたゆき）です。みなさんの中学校生活に関われることを嬉しく思います。これからみなさんが、充実した学校生活を送れるようお手伝いしていければと思います。どうぞよろしくお願い致します。

カウンセリングって何をするの？

中学生の時期は、だれでもたくさんの悩みを抱えやすい時期です。みなさんが中学校生活を送る中で、困っていることや悩みについてゆっくり話を聞いて、一緒にどうしたらよいかを考えます。

話をしたり、つらい気持ちを分かってもらうこと、話をしながら自分の気持ちを整理していくことで、つらく感じている心を軽くしていくのがカウンセリングです。

人間関係のこと（友達とうまくいかない、クラスになじめない...）、学校生活のこと（勉強にやる気が出ない、学校が楽しくない...）、自分自身に関すること（何となく最近イライラする、落ち込む...）など、聞いてほしいな、話したいなと思うことがあれば、気軽に声をかけてください。

相談したいときはどうするの？

相談をしたい時は、担任の先生や養護教諭の先生、生徒指導の先生に伝えてください。

保護者のみなさまへ

保護者の方の相談もお受けしております。お子様のことで不安や心配がありましたら、ご遠慮なく相談いただければと思います。よろしくお願い致します。

5月の来校予定日

2日、9日、16日、23日、30日

6月の来校予定日

6日、13日、20日、27日

午前 10 時～午後 4 時半

