



令和5年10月19日

大東中学校

# スクールカウンセラー便り

みなさんこんにちは。スクールカウンセラーの橋本恵理子です。いよいよ2学期が始まりました。最近朝晩の気温が下がり、少しずつ日が暮れるのも早くなってきました。体調を崩しやすい時期でもありますので、夜にしっかり睡眠をとることを心がけて日々の活動につなげていきましょう。引き続きみなさんの学校生活を陰ながらサポートさせていただきたいと思っていますのでよろしくお願い致します。

## カウンセリングではどんなことをするのか？

カウンセリングでは、困っていることや気がかりなことだけでなく、今以上に良くしたいと思っていることなどについても話題にしています。現状を変えるためには、相談に来た人が、今までと違った行動をとることが肝心です。現実的に実行可能で負担の少ないことから変えてみるのがいいと思います。具体的に話を聞いていると、困りごとの中でもうまくやっている部分が必ず見つかります。そこを出発点にして、変えていきたい部分にアプローチしていきます。

友人のこと、家族のこと、勉強のこと、部活のこと、先生のこと、異性のこと、性について、自分の性格について、不安について、進路についてなど。自分ではささいなことだと思えることでもいいです。お話をすることでみなさんがホッとできる時間を作ってきたいです。

## 【保護者のみなさま】

スクールカウンセラーは生徒だけではなく、保護者の方からもご相談を受け付けています。お子様について心配事があれば、学校での様子をふまえて対応の仕方を考えていきたいと思っています。進路のことに関わらず、例えば、子どもとどのように接したらよいか、ゲーム・ネットとの付き合い方、その他、些細に思える事でも、お気軽にご相談していただければと思っています。

## 相談日について

毎週 水曜日 13:00～16:00

金曜日 13:00～17:00 に学校へ来ています。

窓口は学年主任、担任、教育相談の佐藤先生、養護教諭の松田先生です。基本的に予約制となっていますが、可能な範囲でご希望にそえるよう努めたいと考えています。

少しでも気がかりなことがあれば遠慮なくご相談ください。お待ちしております。

