



スクールカウンセラーだよ!



秋も深まり、日照時間が減って気温も下がってきました。このような季節の変化が気分にも影響を与えることがあります。光に当たる量が減ることで、気持ちがなんとなくしずみがちになり、不安や悩みが重く感じられることがあります。この時期、日中に 外の空気を吸う時間をつくり、深呼吸して心をリフレッシュしてみましょう。

■【「理解されない!」と感じたときに試してほしいこと】■

☞「親や周りの人が、自分の気持ちをわかってくれない」と感じると、小さかった不安がますます大きくなります。そんな時は「自分の気持ちを整理して少しずつ話す」…ということで心が軽くなることがあります。また、自分の気持ちを紙に書き出してみると、「自分が本当に大事にしたい気持ち」がみえやすくなります。「自分の気持ちの整理のかたがよくわからない💧」というかたは、お試しでスクールカウンセラーを利用してもOKです。

■【「悩みによりそってくれる大人がいることを忘れないで!】■

☞「この先自分は何がしたいのかわからない」「今の自分には何もないように感じる」…、そのような「不安」は 大人になって新社会人になったとしても わいて出てくることがあります。中学生のみなさんが不安になったとしても、それは自然な気持ちです。カウンセリングの場では、自分の「本音」や「興味」や「不安の正体」などに気づけることがあります。みなさんの今の気持ちを整理する場所としてスクールカウンセラーを利用してもOKです。

■【「誰かに話してもいいんだ」という気持ちを大切に!】■

☞「こんなこと、どうせわかってくれないよな」と思う気持ちがあるかもしれませんが、どんな気持ちでも受けとめて、お聴きしますので、安心して訪ねてきてください。

★11月の来校日★

11月20日(水)・11月27日(水)

■スクールカウンセラーの利用について

- 1.対象：本校保護者の皆さまと生徒さま
- 2.費用：無料
3. 時間：1回あたり45分から60分程度。
(じっくりお話をお伺いするためには日時を予約していただくがと確実です)
- 4.予約申し込み・時間調整・お問い合わせ先
☞ 教頭先生など

※その他ご自身の心身の不調に関する相談の際、主治医がいる場合は許可等が必要になる場合があります。

【保護者・生徒のみなさんへ】

★「弱音を吐きたい」「自分の気持ちを整理したい」「お子さん(友達関係)のやり取りで心が疲れている」「愚痴を聴いてほしい」——等でもかまいませんので、お気軽にスクールカウンセラーをご利用ください。(※守秘義務がありますので、話した内容は例外を除き、守られます。他の誰かに伝える必要がある場合は相談者のお気持ちを確認します)