

スクールカウンセラーだより

令和4年9月1日

春日中学校
スクールカウンセラー

こんにちは。少しづつ秋の気配を感じる毎日ですが、夏休み明けの生活には慣れてきましたか。9月からも、学習や行事や、さまざまな活動があります。体調に気をつけて、毎日、過ごしてほしいと願っています。

これから生活する中で、気持ちにモヤモヤがたまっているたり、誰かに話を聞いてもらって、自分の気持ちを整理したいと思うことがあるかもしれません。そんな時は、どんな小さなことでも構いませんので、気軽に声をかけてみてください。

～カウンセリングをうけるメリット～（厚生労働省のホームページより）

- 話をしっかりと聴いてもらえる
- 自分の考え方のくせや意外な長所にきづくことができる
- 今抱えている問題を整理できる
- 考え方を今の状況に適したものに切り替えられる
- 人とうまくつきあうための自分なりの方法を見つける
- 人として成長できる

●カウンセリングルームの利用方法

相談時間は13時半から17時半になります。基本的には、担任の先生か保健室の先生を通しての予約になりますが、直接、声をかけてもらっても大丈夫です。

※勤務予定日時は、変更になる場合があります。

※保護者の方も、お子様のことでご相談がありましたら、お気軽にお申し出ください。

来室予定日

9月	1日(木)、15日(木)、※22日(木)、29日(木)
10月	6日(木)、※13日(木)、27日(木)
11月	10日(木)、※17日(木)、28日(月)
12月	1日(木)、※8日(木)、15日(木)、22日(木)

※印は、午前中（9:00～12:00）も来室しています。

