

スクール・カウンセリング便り

6月号(5月29日発行)

酒々井中学校スクールカウンセラー

櫻井賢太郎

皆さん、いかがお過ごしでしょうか。気温やお天気の変化などで体調を崩したりしていませんか。体調だけでなく気分が沈んだりなんとなくやる気がおきなくなることもあるかもしれませんね。特に話したい内容が具体的になくても、休み時間などちょっとしたすきま時間にも2階カウンセリングルームにお話や気分転換にお気軽に来てくださいね。



⇒6月のカウンセラー来校日⇒

7日(金) 10:30~17:15

18日(火) 9:30~16:45

25日(火) 10:30~17:15

カウンセリングとは

主に心理の専門家がお話を聴いたり受け入れたりしながら心を理解に努めることによって、より質の良い生活を
目指して自己理解・自己実現をサポートすることを指します。もちろん精神的に不安定な時に利用することも一つの
機会です。しかし、そのイメージが強くカウンセリングは「心の調子が良くないと利用できない」と誤解されてしまうこ
ともしばしばあります。しかし、本来カウンセリングは全ての人を対象にしているものであり、結果的に「建設的な方
向に人格変容を生じさせる」ものです。つまり、「なりたい自分について考えたい」「より心を豊かにしたい」「もっ
と楽しく生活したい」などに関心がある人もカウンセリングを利用する価値があるということです。



カウンセリングルームでは、学校生活全般、友人関係、

家族関係、先生との関係、学業進路、いじめ、心身の健康や LGBTQ+ について等どのような内容の相談でも受け付けています。スクールカウンセラーとお話できる日程は上記をご参照ください。当日に予約なしでもスクールカウンセラーとお話できます。予約をしたい場合には、担任や保健室の先生、学年主任など話しかけやすい教職員に予約したいことを伝えてください。より多くの人がお話できるように予約した日時を取消や変更したいときにはスクールカウンセラーに直接伝えるか担任の先生を通して予約日時のキャンセルや変更をしてください。少しでも皆さんとコミュニケーションをとれる時間をつくりたいので、廊下や教室で会うこともあるかもしれませんが、気軽に声をかけてくださると嬉しいです。

保護者の皆さまへ

子どもたちからのご相談だけではなく、保護者の皆さまからのご相談もお受けしております。お子さまの学校生活やご家庭でのことなど、何か気がかりなことがございましたら些細なことでもお気軽にお話にいらっしゃってください。相談をご希望の場合には学校にご連絡いただくと、ご予約をお取りできます。時間になりましたら直接校舎2階カウンセリングルームにお越しください。お待ちしております。