

ひ・と・や・す・み

—カウンセリング室だより—



2018/4/27発行

新学期がスタートして、いろいろ頑張っているけどなんとなく気持ちがスッキリしないなあ…と感じることはありませんか？

そんな時には、ちょっと**カウンセリング**のことを思い出してください。

カウンセリングは、あなたに何かを指示したり、評価したりする場ではありません。あなたが、自分自身の心の中から答えを見つけるお手伝いをする場です。だから、言いたくないことは言わなくていいし、話したいことを話しに来てください。

話しているうちに不安の種が見つかったり、解決方法がわかったり、なんとなく気分が晴れてくることもあるかもしれません。その場では何も変わらなくても、話すことで自分の気持ちが整理できるかもしれません。

何か気になることがあったら、そのままにしないで、カウンセリングを受けてみませんか。もちろん、相談内容の秘密は守りますので安心して申し込んでください。

保護者の方も相談できますので、どうぞご利用ください。

カウンセラー紹介

☆武石 明子（たけいし あきこ）先生 昨年度もお世話になった先生です。

カウンセリングの受け方

☆場所 カウンセリング室（南棟1階・保健室の隣）



☆申し込み方法

《 予約相談 》…3つの方法があります。

- ① 申し込みカードに記入してポストに入れてください。
ポストは保健室内とカウンセリング室前に設置してあります。
- ② 担任の先生、または保健室の先生に申し出てください。
- ③ カウンセリング係の先生（寺田千賀子）に申し込んでください。

《 飛び込み相談 》

予約が入っていない場合には、いつでも直接の相談に応じます。
入り口の表示が【空いています】ならドアをノックしてみてください。

☆カウンセリング時間

※授業は公認欠課になります

4校時(11:35～12:20) ・ 昼休み(12:25～12:55) ・ 5校時(13:00～13:45)

6校時(13:55～14:40) ・ 7校時(14:50～15:35) ・ 放課後(15:50～16:35)

昼休みは予約を入れない自由来室の時間となります。ちょっとおしゃべりしたい人におすすめです。

今年度のカウンセリング予定日

| | | |
|------------|-------------|-------------|
| 5月 9日 (水) | 9月 5日 (水) | 11月 28日 (水) |
| 5月 23日 (水) | 9月 12日 (水) | 12月 12日 (水) |
| 6月 6日 (水) | 9月 26日 (水) | 12月 19日 (水) |
| 6月 20日 (水) | 10月 10日 (水) | 1月 9日 (水) |
| 6月 27日 (水) | 10月 17日 (水) | 1月 23日 (水) |
| 7月 4日 (水) | 10月 24日 (水) | 2月 14日 (木) |
| 7月 11日 (水) | 10月 31日 (水) | |
| 7月 18日 (水) | 11月 7日 (水) | |
| 8月 29日 (水) | 11月 14日 (水) | |

全24回