

相談室だより No. 2

令和5年9月

柏市立光ケ丘中学校

スクールカウンセラー 兼子

生徒の皆さん

みなさん、夏休みはどのように過ごしましたか。振り返ってみると、あっという間だったなと感じている人が多いのではないのでしょうか。

二学期のはじめの時期は、夏休みからの気持ちの切り替えが難しく、なかなか学校生活に気持ちが向きづらいです。生活リズムが整わないことや、授業や部活、習い事に身が入らないことも良くあります。無理せず徐々に学校生活のペースを取り戻せるといいですね。半月過ぎても気持ちがのらず以前のようにはいかない、学校に行くことがおっくうだ、つらいという気持ちが続いたら、家の人、先生など信頼できる大人に相談してみてください。カウンセラーにも相談できますよ。

～カウンセリングでの相談ではどんな話ができるの？～

相談の例をお伝えします。参考にしてみてください。

学校に行きたくない。学校に行こうとするとしんどい。

いじめやかからかい、いやがらせ、無視をされてつらい。

友達、先生、家族、兄弟とうまくいっていない。

自分自身のことで悩みがある。自分に自信がない。

眠れない、不安になりやすい、緊張しやすい、つらい気持ちが続く。

学習、部活や塾、習い事でうまくいっていない。

ショックな出来事があって、気持ちの整理ができない。

※このほかにもいろいろな相談を受け付けています。



相談日 水曜日。予約制ですが、空いていれば予約なしで話ができます。

相談場所 カウンセリングルーム。（2階、理科室と相談室の間にあります。）

申し込み方法 カウンセラーに直接申し込むか、担任の先生など話しやすい先生を通して申し込みます。保護者の方から担任の先生に伝えてもらって、申し込むこともできます。

保護者の皆様

夏休み期間、お子様のご様子はいかがでしたか。振り返ってうれしかったことや成長がみられることがあれば、ぜひ言葉にして伝えてください。良いことを認めてもらえることで、お子様は自信を持ち、保護者の方の信頼や愛情を感じることができます。

スクールカウンセリングは保護者の方もご利用いただけます。スクールカウンセラーは、お子様が学校や家庭で生き生きと過ごせるように、心理学的な理解をもとに支援していきます。友達関係、学習、発育、性格、心の健康、学校や家庭生活上のこと、お子様との関わり方などについて、お話いただけます。ぜひ、お気軽にご相談ください。

相談のご案内

相談日時 水曜日 10:30～16:00

時間の都合がつかない場合は、ご相談ください。

申し込み・連絡先

- ① スクールカウンセラー直通 04-7178-0938（相談日在室時間のみ）
- ② 教頭、担任 04-7172-3648（学校代表）



スクールカウンセラー相談日

9月 6日（水）20日（水）27日（水）

10月 4日（水）11日（水）18日（水）25日（水）

11月 1日（水） 8日（水）22日（水）29日（水）

12月 6日（水）13日（水）

※ 変更になる場合もありますので、申し込みの際にご確認ください。