

スクールカウンセラーだより No.2

令和6年9月
柏市立光ヶ丘中学校
スクールカウンセラー 兼子

生徒の皆さん ～困ったら大人に相談しましょう～

みなさん、夏休みはどのように過ごしましたか。振り返ると、あっという間だったなと感じる人が多いのではないのでしょうか。2学期の始まりは、夏休みからの気持ちの切り替えが難しく、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。学校に行くのがしんどい、つらいことばかりを考えてしまうなど、心の元気がない時には、家の人、先生など、信頼できる大人に相談しましょう。もちろんスクールカウンセラーにも相談できます。スクールカウンセラーは、悩み事の解決方法を一緒に考え、少しでも相談者の気持ちが楽になるように努めています。家や学校以外のネットや電話での相談先もたくさんあります。右のQRコードを読み取り、「千葉県子どもと親のサポートセンター」で紹介している相談先を参考にしてください。



～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。
- ・いじめやからかい、おどし、いやがらせ、無視、暴力などをされてつらい。
- ・友達、先生、先輩、後輩、親、兄弟などとの関係に悩んでいる。
- ・自分自身についての悩み。自信がない。心と体の性が違う。自分らしくいられない。
- ・不安になりやすい。緊張しやすい。つらい気持ちが続く。意欲が出ない。眠れない。
- ・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、気持ちの整理がつかない。
- ・進路や将来について、前向きな気持ちになれない。



～このほかにもいろいろな相談を受け付けています。～

スクールカウンセリングのご案内

相談日時 水曜日 10:30～16:00

時間の都合がつかない場合は、教頭へ相談してください。

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

子どもたちは、保護者の方々にありのままの姿や気持ちを受けとめてもらえていると感じることで、他者からの愛情や他者への信頼感を感じ、自分に自信を持つことができます。お子様の興味のあることに関心を向ける、ほめる、認める、理解しようとするなど、お子様の気持ちや考えを大切にしていることをぜひ表現してください。お子様との関係も良好になります。

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、お子様の様々なことについて、お話いただけます。ぜひ、お気軽にご相談ください。

電話申し込み先

- ①学校代表電話：04-7172-3648 (カウンセラー、教頭、担任呼び出し)
- ②カウンセラー直通電話：04-7178-0938 (相談日在室時間のみ)



スクールカウンセラー相談日

9月4日(水) 18日(水) 25日(水)
10月2日(水) 9日(水) 16日(水) 23日(水) 30日(水)
11月6日(水) 13日(水) 20日(水)
12月4日(水) 11日(水) 17日(火)

※ 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。

