



ゆ・る～む

2022年6月

(スクールカウンセラーだよ)

阿南中学校 スクールカウンセラー 的場みぎわ

6月になりました。新しい学年、クラス、先生には慣れてきましたか？ そろそろ疲れが出てきた人もいないのでしょうか。悩みごとがあったり、心が疲れてしまったときは、スクールカウンセラーのところに話に来てください。

みなさんが元気で充実した毎日が送れるよう、私も応援させていただきます。

<こんな相談が出来ます>

「スクールカウンセラーに相談してください」と言われても、どんなことが相談できるのかわからない、という方もいますよね。そこで、どんなことが相談できるのかを紹介したいと思います。

<相談内容例>



- ①学校に行きたくないとき、学校がつまらないとき。
- ②無視、悪口、いじめなどで、つらいとき。
- ③友だちや先生や家族とうまくいっていないとき。
- ④気持ちや感情が不安定なとき。
- ⑤部活や塾や習い事でうまくいっていないとき。
- ⑥心理テストを受けてみたいとき。
- ⑦人に言えない秘密があって、つらいとき。
- ⑧自分のことが好きになれない、自分がわからないなど、自分について悩むとき。
- ⑨眠れない、腹痛、頭痛、緊張するなど、体に症状が出て悩んでいるとき。
- ⑩他人や家族や社会について、理解や納得ができなかったり不満があるとき。



※悩みや困りごとは一人一人違うので、これ以外のどんな内容でもかまいません。

悩んだとき、困ったときは、誰かに相談するのの一つの方法ですね。相談すると、どんなメリットがあるのでしょうか？

<相談することのメリット>

- ①自分の悩みを聞いてもらうことで、自分の気持ちに気づけたり、整理できたり、客観的にとらえられるようになったりします。
- ②今後の行動について、一緒に考えることができます。
- ③話すことによって、カタルシス効果が得られます。

※カタルシスとは、怒りや不安などのマイナスの感情を吐き出すことで、苦痛が緩和されたり安心感が得られることを言います。

☆スクールカウンセラー相談日

6月	7日(火)、14日(火)、21日(火)、28日(火)
7月	5日(火)、12日(火)

毎週火曜日、時間 9:00~17:00



☆相談方法

相談を希望される方は、下の相談申込票に記入の上、担任の先生などを通じて学校の方にお申し込みください。電話や手紙でもかまいません。保護者からの相談もお受けしています。秘密は厳守します。面談日時については、調整のうえで決めたいと思います。お気軽にご利用ください。

..... きりとり線

<small>そうだんもうしこみひょう</small> スクールカウンセラー 相談申込票			
用件	<ul style="list-style-type: none"> ・ カウンセラーと話をしてみたい ・ 心理テストを受けてみたい ・ その他 (○をつけてください) 		
学年	年 組	名 前	