

こんにちは! 去年に引き続きスクールカウンセラーを担当することになりました。

今年度もできるだけ多く、「こころの健康」について便りを書こうと思います♪



## 【自己紹介】

名前: 加藤 (かとう )

生年月日: 年 6月10日

出身地: 奈良県 (大仏の近くに住んでました!)

好きなもの: 紅茶とかお茶 (ほうじ茶が一番好きです!)、緑色したもの

## 【スクールカウンセラーは何する人??】

### ① カウンセリング

カウンセリングでは、相談したいことについて、カウンセラーと一緒に考えたり、問題の解決に向けたスキルの練習をしたりします。

例えば、「**自分のことがよくわからない**」という相談の時、カウンセリングでは、新しい気づきや理解が得られるようにお話を聞いていきます。

また、「**人付き合いがとても疲れる**」といった相談には、人付き合いの時に少しでも楽になれるように、考え方を変える練習をしたり、自分の言いたいことが言えるスキルをゲットできることを目指します。



私ってこんな風に  
思ってたんだ~

【新しい気づき】

自分の気持ちを  
うまく伝える  
ことができた!

【新しいスキル】



どんなご相談事でも大丈夫です。保護者の方もご相談できます。ぜひご利用ください。

### ② こころの健康についてのお知らせ

お知らせでは、学校でこころの授業を行ったり、毎月スクールカウンセラー便りを配付したりします。主に**ストレスの対処法**や**こころの不調**についてお知らせしていこうと思います。スクールカウンセラー便りでは、ひよこちゃんを使ってわかりやすく説明しようと思うので、よかったら読んでくださいね♪

5月は11日、18日、25日に学校にいます



1年間よろしく申し上げます!