

今年度も鷺敷中学校で勤務することになりました！鷺敷中学校は今年で3年目になります。ようやく徳島での生活にも慣れてきてましたが、いまだにわからない方言があります！廊下でお会いした時は方言を教えてくださいね♪



【自己紹介】

名前：加藤宏猛（かとう ひろたけ）

出身地：奈良県（東大寺大仏殿の近くに住んでました！）

好きなもの&趣味：読書（小説や心理学の本）、ゲーム、おしゃべり、緑色のモノを集めること！

【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**」というご相談の時、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**」といったご相談には、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することや、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めざします。



私って本当は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。

ご相談の際は学校にお電話していただくか、どなたかの先生にお伝えてをしてご予約をしてください。ぜひお気軽にご利用ください。

②こころの健康についてのお知らせ

学校でこころの健康について授業を行ったり、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。お便りでは、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

5月は17日、24日、31日

6月は7日、14日、21日

7月は5日、19日に学校にいます。



1年間よろしく申し上げます