

スクールカウンセラー便り NO.2



令和5年 11月21日
長後中学校スクールカウンセラー
白瀧弥生・武志将

長後中学校のみなさん、こんにちは。

後期が始まって1ヶ月半ほど経ちましたが、みなさん調子はいかがですか。調子が良い人がいれば、イマイチな人もいるかもしれませんね。中学生の時期は、自分のことを色々考え始める時期といわれています。とても大切なことですが、あまり考え過ぎると、苦しくなってしまうことがあります。そんなときは、誰かと話すことで自分の考えが整理されます。みんなも考えすぎて苦しかった時は、自分の周りにいる信頼できる大人に話してみてくださいね。もしよければ、スクールカウンセラーに話してもらうのも嬉しいです。



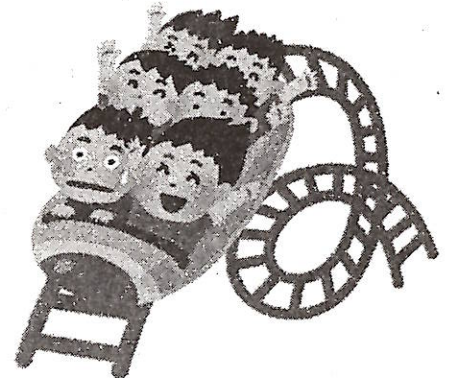
予約の方法:

※担任の先生に、スクールカウンセラーと話したいことを伝えてみてください。
※自分で担任の先生に言いにくい人は、保護者から連絡をしてもらっても大丈夫です。
火曜日担当:武志 将(たけし まさる)
金曜日担当:白瀧 弥生(しらたき やよい)

<人によって感じ方が違う>

みなさんは、「相手の立場に立って物事を考えましょう」と言われたことはないでしょうか。これは、同じ出来事でも人によって感じ方が違うことが関係しています。例えば、遊園地に行き、AさんとBさんはジェットコースターに乗ることになりました。Aさんは、ジェットコースターに乗るのをとても楽しみにしています。その反対に、Bさんは「(ほんとは...)怖くて乗りたくないなあ」と思っています。このように、同じ「ジェットコースターに乗る」ということでも、人によって感じ方が違う場合があります。

この感じ方の違いは、日々の生活の色々な場面で起こることです。みなさんも、色々な場面で相手がどんな気持ちなのか考えてみてくださいね。



保護者の皆様へ

日々子育てをする中で、お子さんのことで色々気になる時もあるのではないのでしょうか。気になることは、誰かに話すことにより、問題が整理される場合もあります。保護者の皆様
が気になっていることを一緒に考えていけたらと思います。お気軽にご相談ください。

主な相談内容:

- 登校のことについて ●学習のことについて ●発達のことについて
- お友だちとの関わりについて ●学校生活について
- お家での関わり方について ●その他



上記以外でも、保護者の方が気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。

今後の出勤予定日

武志 将(たけし まさる)(原則火曜日)

11月:21日、28日 12月:5日、12日、19日
1月:9日、16日、23日、30日 2月:6日、13日、20日、27日
3月:5日、12日、19日

白瀧 弥生(しらたき やよい)(原則金曜日)

11月:24日 12月:1日、8日、15日、22日
1月:19日、29日(AMのみ) 2月:9日、16日
3月:1日、8日、15日、22日



※ 勤務日は変更になる場合があります。予約の際、ご確認ください。

※ 相談の時間は、45分～1時間を目安にしています。

- 相談場所:カウンセラー室(1階 保健室横)
- 相談の予約方法
 1. 学校の先生を通して申し込む
 2. スクールカウンセラーに直接申し込む(火曜日金曜日のスクールカウンセラー勤務日に限る)

電話:0466-44-0341

<報告>座談会に参加して

9月9日にPTAの皆さまの企画で座談会を行いました。保護者の方々とざっくばらんにお話することができました。質問もいただき、とても貴重な時間を過ごすことができました。ありがとうございました。参加された皆さまそれぞれが、感じられたことを話し、それを共有し、さらに考えを伝え合う、こうした時間が大切で、このような機会を継続的に持てたらと思っています。どうぞよろしくお願い致します。(白瀧弥生)