

きつつき相談室だよ

牡丹華（ぼたんはなさく）号

こんにちは。新学期が始まりました。皆さん調子はいかがですか？初めまして、スクールカウンセラー（SC）の古川 幸と言います。4月から一中に来ました。1年生の皆さんとは全員面談でお会いすると思います。新しいことが始まる時は、緊張感があって、気分も新たに皆さんけっこうがんばれているかもしれませんね。こういう時は心も体も知らないうちに疲れをためていくことがあります。上手にブレイクを入れてリフレッシュしてください。何か困りごとやどうしたらいいかわからないことがあったら、ゆっくりお話を聞きますから、きつつき相談室を利用してみてください。

相談室の使い方

ぷち心理学

開室日：毎週火曜日

場所：2階の西の端

予約：担任の先生、いらっしゃらない時は学年の先生に申し出る。
または火曜日に SC に直接声をかけるか相談室に来てみる。

時間：休み時間、昼休み、放課後にどうぞ。
（特別な場合は授業中に来室可能）

内容：相談室ではどんな話をしてもかまいません。悩みや困りごとがある時はもちろん、がまんしていると暴言を吐いてしまいそうな気分の時、自分について考えてみたい時、単純に話を聴いてほしい時など、使い方は広いです。秘密は守ります。

「相談」とは…「相談室」という名前があるので、悩みごとがある人が行く所というイメージがあるかもしれませんが、けれども元々は「あひかたらふ」⇒「互いに語り合う」という意味があります。思いを言葉に変えることにはいくつか意味があります。SC は、少しずつ変わりつつある皆さんの心の声に耳を傾けながら、一緒に感じて考えていきます。一人で勇気が出なければ、お友達と一緒にでも大丈夫です。

よかったら使ってくださいね。