

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？今年度からスクールカウンセラーが2人になりました。去年から引き続きの古川幸と新しく古澤淳子先生が皆さんの話をゆっくり聞きます。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ましょう。何か困りごとなどがあったら、気軽に「きつつき相談室」を利用してみてください。

（古川）

相談室の使い方

ぷち心理学

開室日：火曜日（古川幸）・金曜日（古澤淳子）

場所：2階の西の端

予約：担任の先生、学年の先生に申し出る。
または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。