



スクールカウンセラーだより

こんにちは。スクールカウンセラーの佐藤健(さとうけん)です。
今年度もどうぞよろしくお願いいたします。



☆スクールカウンセラーってなにをする人？

みなさんのお話をゆっくり聞く人です。学校や家で^{こま}困りごとがあったり、「こんなときどうしよう？」と悩みごとがあったりしたときに、みなさんと^{いっしょ}一緒にどうしたらよいのかを考えます。

「このモヤモヤをすっきりさせるにはどうしたらよいだろう？」、「こんなとき、どんな^{ふう}風に考えたり行動したりすれば自分のためになるだろう？」。そのようなことを一緒に考えます。

☆カウンセリングでお手伝いすること

カウンセリングでは悩みごとを^{せいり}整理したり、^{かいげつ}解決に向けた行動を一緒に探したりします。
^{しゅうだん}集団の中で^{きんちよう}緊張しやすい、^{かんかくてき}感覚的に疲れやすいといった相談には、^{つか}リラックスするための簡単なやり方を一緒に^{ため}試してみたりすることもあります。



たとえばこんなときにご利用ください

児童のみなさん

- ・自分に合った^{かいしょうほう}ストレス解消法を見つけたい
- ・イライラの^{たいじょほう}対処法を知りたい
- ・友達との関係に悩んでいる
- ・ずっと緊張しがちでつらい
- ・友達とけんかにならない方法を知りたい
- ・学校や家で困りごとがある
- ・自分の良さ、長所を確かめたい

保護者の方

- ・子どもに届くほめ方や叱り方を知りたい
- ・子どもの性格や行動について助言がほしい
- ・子育てについて、自身の考えや気持ちを整理したい
- ・子どもの友人関係や先生との関係について相談したい
- ・親子関係、家族関係について相談したい

その他にも、様々な相談を受けつけています



<4月・5月のカウンセラー相談日>

4月17日(金)

5月 8日(金) 5月22日(金)

時間帯 13:30~16:40

相談を希望される方は、担任の先生や保健室の先生、生徒指導の石井先生を通してご予約ください