

カウンセラーだよ

船橋市立三田中学校 令和6年4月 第1号



ご入学・ご進級おめでとうございます

スクールカウンセラーの平井智子です。昨年度に続き、山王中学校に来ることになりました。どうぞよろしくお願いします。

新年度が始まりました。1年生は初めての中学校生活、2・3年生は進級しての生活で、緊張しながら過ごしている人も多いと思います。新しい環境での生活は思いのほか疲れるものなので、食事、睡眠、ほっとできる時間をしっかりとって過ごしてください。

<相談室って…?>

相談室は、みなさんが楽しく学校生活を送る手助けをするための場所、学校の中でほっと一息つくところです。相談室には、スクールカウンセラーがいます。

みなさんが抱えている悩みや、心配ごと、つらいことが少しでも解決するようにお手伝いをしたいと思っています。休み時間、放課後に話に来て、学校の中で自分が楽になれる場所を増やしてください。

「相談というほどのことではないけど、ちょっとだけ聴いてほしいなあ…」という時でも OK です。気軽に立ち寄ってみてください。

相談室の場所

2階 進路室の隣にあります。

曜日が変わりました

開室している日・時間

毎週月曜日 10:00~16:00です。



相談の予約方法

担任の先生、学年の先生、保健室の先生など身近な先生に「カウンセラーと話したい」と伝えると予約してもらえます。または、直接カウンセラーに空いている時間を聞いてください。

(相談室前の札が「開いています」の表示の時は自由に入れます。)

基本的には、昼休みと放課後をみなさんの相談時間としていますが、時間をとってゆっくり話したい時は授業中でも相談できます。その旨を先生に伝えてください。

その他…(よく受ける質問から)

Q. 相談ってどんなことをするのですか？

相談は、「～しなさい」と指示をしたり、一方的に答えを伝えたりするものではありません。

一人ひとりの人が自分で感じたり考えたりしていることを大切に話を聴きます。その上でどんなふうに解決できるか、気持ちが軽くなるかを一緒に考えていきます。

Q. 話した内容は、先生や家の人に伝わりますか？

自分が話したことが、知らないうちに他の誰かに伝わってしまうということは、誰でもいやだと感じると思います。みなさんから聞いた話は大切にします。知らないうちに他の誰かに伝わってしまうことはありません。しかし、みなさん心と体を守るために、別の人に助けを求めたほうがよいとカウンセラーが判断した時には、誰にどのように話すかを一緒に考えていきたいと思えます。

Q. 「相談したくない」というのは、変ですか？

「悩んでいることはあるけれど、相談したくない」という気持ちは、誰にもある自然な気持ちです。また「人の力を借りずに自分の力だけで解決したい」と思うことも、みなさんからよく聞くことです。そう思うことも大切なことです。

ただ一方で、自分だけで何とかしようとしても、なかなか解決できないこともあります。「人に頼らず自分だけで」とだけ思うのではなく、「相談もうまく使いながら自分で解決しよう」と考えてもらいたいと思っています。

<保護者の皆様へ> ~保護者の方からの相談もお受けしています~

お子様のご入学・ご進級おめでとうございます。

スクールカウンセラーは、保護者の方からの相談もお受けしています。相談内容は、お子様について気がかりなことであれば何でも結構です。「小さなこと」と思わず、お気軽にいらしてください。

相談の予約の方法は、教頭先生、生徒指導主事の横山先生にお伝えいただくか、相談室開室日にお電話ください(学校<477-0311>へ電話し、「カウンセラーへ」と伝えていただければつながります。) 一年間、どうぞよろしくお願いいたします。

