

北島中学校 スクールカウンセラーだより 6月号

令和2年6月

スクールカウンセラー 高嶋知子

心の相談員 大石宇紀



カウンセリングに関する Q&A

Q1. 相談をしたいときはどのようにすればいいの？

A: 相談室2の前の予約ポケット・図書室・保健室の前に予約票を置いているので、記入して担任の先生や保健室の先生など、誰か先生に渡してください。予約をしていないときでも、もし他に予約が入っていない時間であれば、直接相談室にきて、スクールカウンセラーの先生や心の相談員とお話することができます。

Q2. いつ相談するの？

A: 基本的にお昼休みや放課後の時間に相談ができます。

Q3. どこで相談できるの？

A: 1階にあるカウンセリング・ルーム(保健室の横。相談室2)でできます。

Q4. どのようにカウンセリングするの？

A: 「ちょっと、何だかしんどいなあ」など、話せることから少しずつ話してみましよう。「なんだかイライラしてしまう」「息抜きしたい」「モヤモヤするけど、言葉にできない…」という場合にはお話を聴きます。もちろんなんでもない普通の話でも大丈夫です。「行ってみようかな？」と思ったら相談室まで来てみてください。

Q5. 秘密は守ってくれるの？

A: もちろん守ります。内容を他の人に知られたくないというときは秘密にします。



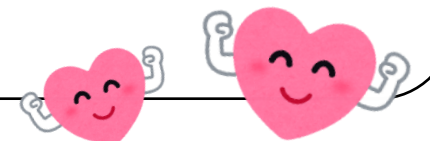
相談室の開校日

2020年6月				
月	火	水	木	金
1 大石 	2	3 大石 	4 高嶋 	5
8 大石 	9	10 大石 	11 高嶋 	12
15 大石 	16	17 大石 	18 高嶋 	19
22 大石 	23	24 大石 	25 高嶋 	26
29 大石 	30			

(月・水) 13~17時: 心の相談員 大石

(木) 13~17時: スクールカウンセラー 高嶋

相談室がどんなところか、相談員の人がどんな人かわからないと思うので、気軽に顔を出してみてくださいね。



お知らせ ~ 5月末から心の教室相談員が勤務しています! ~

皆さん、初めまして! 心の相談員の大石 宇紀(おおいし うき)です。実は7年前(あれっ、8年?)にも相談員として勤務していました。私が中学生の頃は勉強や友だち関係で悩むことが多かったのですが、大人になって北島中学校に通った時も、「ああ、中学生の時って本当いっぱい悩むし、大変なんだよなあ」と皆さんの先輩たちのお話を聞いていて思いました。「誰かに話を聞いてもらいたい。でも誰に言ったらいいんだろう?」。そんな時はスクールカウンセラーと相談員が相談室にいますから、ぜひ、声をかけてみてくださいね。

一年間、よろしくお願ひします。

出身: 徳島県鳴門市 趣味: 映画とYoutube を見ること

