

スクールカウンセラーだより

スクールカウンセラー：南里裕美

★はじめまして★

4 月より平田中学校にスクールカウンセラーとして赴任した南里裕美（なんりひろみ）と
いいます。私は、これまで他市の小学校にいました。中学校での相談活動は初めてで、小学
生に比べると、みんな大きいなあ、りりしいなあ、勉強も難しそうだなあと感じています。
ドキドキとワクワクが入りまじった気持ちで過ごしていますが、おそらく新 1 年生のみな
なも、新学年を迎えたみんなもこんな風な気持ちで過ごしているのかなと思っています。

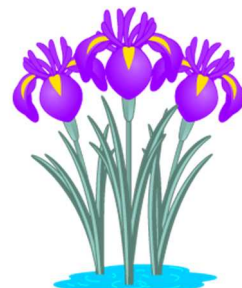
私は、週 1 回、月曜日に平田中学校に来ています。しばらくは、各学年の教室を回りな
がら、平田中学校のこと、みなさんのことを少しずつ知っていけたらなと思っています。
月曜日に、茶色の眼鏡をかけた一つくりの女性がそっと教室の後ろから入ってきたら、
「スクールカウンセラーが来た！」と心の中で思ってくればなと思います。

1 年間、よろしくお願いします！

★スクールカウンセラーってどんな人？★

みなさんは、学校の中や外で、友達関係のこと、自分自身のこと、家族のこと、勉強や進
路のことなどについて悩んだり、あるいははっきり言えないけれどどうもいかない感じや
イライラした感じ、不安な気持ちを抱くことがあるかもしれません。困っていて誰かに相
談したいけれど、家族や友達など身近な人に言いにくいということもあるかもしれません。
そういう時に、みなさんのお話を聞いたり、一緒に悩みや気持ちについて考えていくのが
スクールカウンセラーです。相談してみたいなあと思うことがあれば、スクールカウンセ
リングを利用してみてください。

次号では、カウンセリングについて簡単に説明したいと
思います。



★悩んでいること、困っていることはありませんか？★

- ・学校に行きたくないな
- ・朝、起きるのがしんどい
- ・だるい
- ・友達となんかうまくいかないな
- ・勉強、わからないな
- ・夜、眠れない
- ・なんかなじめないな
- ・イライラするな
- ・不安だな
- ・嫌なことされたりする
- ・なんかうまくいかないな
- ・やる気が出ないな など



これらは自分の心のS O Sのサインかもしれません。
少しのことでも困っていることや心配なことがあれば、ご相談ください。

★相談室について★

相談はハートルームを使用しています。相談日は毎週月曜日の10時～16時です。スクールカウンセリングを利用したい人は、担任の先生や話しやすい先生などに利用したいということを伝えてください。私も、校内や教室を巡回していますので、出会ったときに直接伝えてもらっても大丈夫です。特別な場合を除いて、お話してくれた内容の秘密は守りますので安心して相談してください。

★相談日（1学期予定）：

5月7日、4日、21日、30日（水）午前、31日（木）午後

6月4日、8日（金）、18日、25日

7月2日、9日

*下線をひいた日は、月曜日ではないのでご注意ください。

★相談時間：10時～16時

★保護者の皆様からのご相談も受けています★

本年度より、スクールカウンセラーとして勤務することになりました南里裕美（なんりひろみ）と申します。何卒よろしくお願いいたします。スクールカウンセラーは保護者の皆様からのご相談もお受けしております。お子さんのことで気になることや心配なことがありましたら、お気軽にご相談ください。

相談日は、毎週月曜日10時～16時です。詳しくは上述の相談日をご覧ください。

ご希望の方は、学校（担当：田中先生）にお申込みください。