

# 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

## ★ご入学、ご進級おめでとうございます★

1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。そして、2年生・3年生のみなさん、ご進級おめでとうございます。

引き続き平田中学校にスクールカウンセラーとして勤務しております南里裕美（なんりひろみ）といいます。コロナ禍という落ち着かない状況の中で、4月より新年度がスタートしました。慣れない学校生活や環境の中で、疲れやすかったり、身体や心が緊張すること多いかもしれません。この時期はゆっくりと休養をとるよう心がけてください。

もしも、不安なことや心配なことがあったり、疲れや緊張感がとれない場合には、スクールカウンセリングをご活用ください。自分の話をし、聴いてもらうだけで気持ちが楽になったり、前向きになれるものです。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うまく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。



## ★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。

## ★相談日のご案内（1学期予定）★（毎週月曜日）

|                    |
|--------------------|
| 4月：12日、19日         |
| 5月：10日、17日、24日、31日 |
| 6月：14日、21日、28日     |
| 7月：5日、12日、19日      |

\* コロナウィルス感染症の感染状況により、予定が急に変更される場合があります。利用にあたっては、マスクの着用をよろしくお願いいたします。

## ★保護者の皆様からのご相談も受けています★

昨年度に引き続き、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。詳しくは上記の相談日をご覧ください。

ご希望の方は、学校（担当：乾先生）にお申込みください。