

ハート・レター

(2020. 春号)



～スクールカウンセラーからのメッセージ～

垣生中のみなさん、こんにちは！

スクールカウンセラー3年目になりました谷口祥子です。
今年度も、この「ハート・レター」を通して、皆さんとつながりがもてると良いなと思っています。
「ハート・レター」とは、心をテーマにした情報通信です。これから一年間、様々な視点から情報を発信していきたいと思いますので、どうぞ、よろしくお願いします。

スクールカウンセラーとカウンセリングについて

スクールカウンセラーは、心理学の中でも特に臨床心理学を基本として、心の悩みを理解し援助する方法(カウンセリング)などを学んでいます。相談に来た人のお話をじっくり聴いて、良い解決法が見つけれられるお手伝いをさせていただきますので、気軽に御相談ください。

こんなことで悩んでいませんか？

イライラ



- ☆ 体調がよくない
(朝になるとお腹や頭が痛い、食欲がない、眠れないなど)
- ☆なんとなく気分がゆううつ
(イライラする、不安、淋しい、怖い、無気力、気持ちの落ち込みなど)
- ☆ 人間関係のトラブル
(友達と上手に付き合えない、人の目がいつも気になる、親との衝突)
- ☆ 将来の不安
(進路が決められない、将来がみえない、どうしたらいいかわからない)
- ☆ 自分のこと
(自分が分からない、自信がない、勉強がしんどい、集中できないなど)

ゆううつ



カウンセリングのルール

- ☆ できるだけ、続けてきてください。(継続は力なり～)
- ☆ 1人で相談しづらい場合は、友達といっしょでもOK!
- ☆ 秘密は守ります。(安心して話してくださいね。)



私たちも相談してみよっか？

☆カウンセリングの日(火曜日:9:30～13:30)

❖ 4月:14, 21, 28 ❖ 5月:12, 19, 26 (5/12は垣生小勤務)

☎ 学校代表電話 (089-972-1226)