

カウンセリングルーム だより

令和6年4月
白井市立南山中学校
スクールカウンセラ
ー

1年生の皆さん、入学おめでとうございます！

まだ入学したばかりで、わからないことも多いかと思うので、いろいろとまどうところもあるかもしれません。何か思うところ、気になるところがあれば、気軽にカウンセリングルームまで来てください。

☆カウンセリングルームではどんな話を聞いてくれるの？

相談、というと難しい話ばかりをしていると思うかもしれませんが、もちろん、時にはとても重要な話もありますが、実際そういう話ばかりでもありません。

- ・最近おもしろくない
- ・部活が大変
- ・学校に行くのがつらい
- ・勉強がとにかくしんどい
- ・お父さん、お母さん、きょうだいとけんかをしてしまう
- ・友達との関係がうまくいかない
- ・昨日うれしいことがあったから聞いてほしい
- ・イライラするのでぐちを聞いてほしい
- ・普段気を遣ってばかりなので、とにかく本音をぶちまけたい！



……などなど、どんなことでもかまいません。

「こんなこと話しに行ったら変かなあ…」なんてことはまったくありませんので、あまり深く考えずに来てみてください。どんな内容でもかまいません。グループでの利用もできますので、一人じゃ行きにくいなという人は友達を連れてきても大丈夫です。雑談でもするようなつもりで来てください。

☆どうやって利用するの？

- ①担任の先生や養護の先生に「相談したい」と伝える。
- ②カウンセリングルームのドアに貼ってある予約表に○をする。そしてその時間に、カウンセリングルームに来てください。名前を書く必要はありません。
- ③直接カウンセリングルームに来室する。「在室中です」となっているときは相談している人がいないので、ノックして自由に入ってもらってかまいません（そのまま相談できます）。

※相談の内容は秘密が守られます。ただし命の危険などがある場合はその限りではありません。

☆カウンセリングルームはどこにあるの？ いつ開いてるの？

カウンセリングルームは、基本的に毎週木曜日の１０：００～１６：３０が開室時間です（木曜日ではない日もあります）。

場所は、１階一番奥のカウンセリングルーム（研修室と同じ部屋）です。

利用時間は、昼休みと放課後になります。授業時間の利用もできますが、先生の許可が必要になります。

☆これからの来校日

4月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11 ☆	12	13
14	15	16	17	18 ☆	19	20
21	22	23	24	25 ☆	26	27
28	29	30				

6月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13 ☆	14	15
16	17	18	19	20 ☆	21	22
23	24	25	26	27 ☆	28	29
30						

5月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2 ☆	3	4
5	6	7	8	9 ☆	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23 ☆	24	25
26	27	28	29	30 ☆	31	



保護者の方の相談も承っております。お気軽にご連絡ください。

０４７－４９２－３７８６（相談室予約専用電話）

☆スクールカウンセラーの紹介

スクールカウンセラーの隅田慎吾（すみだしんご）です。南山中学校は２年目になります。少しでも皆さんのお役に立てればと思っています。小学校や高等学校でもスクールカウンセラーをしているので、中学校以外の話もできと思います。校内を歩き回っていることもあるので、声をかけてもらえればうれしいです。どんなささいな内容でもかまいませんので、気軽にカウンセリングルームまできてもらえたらと思います。どうぞよろしくお願いいたします。



