

カウンセリングルーム だより

令和7年4月
白井市立南山中学校
スクールカウンセラー
隅田慎吾

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。

☆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			

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

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					



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3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ると思います。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来てもらえたらと思います。どうぞよろしくお願いたします。

