

スクールカウンセラーからのお知らせ

(令和8年4月発行)

1年生のみなさま、ご入学おめでとうございます。2・3年生のみなさま、ご進級おめでとうございます。いかがおすごしでしょうか？

環境が大きく変化するこの時期は、心とからだのエネルギーを多く使います。いつもよりも疲れやすくなったり、調子を崩しやすくなったりしやすい時期ですので、無理しすぎないようにすごしてください。

相談室では、今年もみなさまが安心して毎日生活できますように…と願いながら、お手伝いやサポートをする活動をしています。

自分のこと、まわりの人のこと、家族のこと…など、気になりましたらご相談ください。「相談ではないけど話をしてみたい」「ちょっと話をしてみたい」でも大丈夫です。

今年度のカウンセリングスタッフ（スクールカウンセラー）は西村都美子、鈴木奈津子、山崎浩一の3名です。「予約して話をしたい」時には、以下を参考に申し込んでください。



<予約相談（カウンセリング）のすすめ方について>

①申し込み

- ・「話してみよう」「相談しよう」と思った時は、担任の先生、学年の先生、保健室の先生、生徒指導の先生、伝えやすい先生に伝えてください。家の人をお願いして申し込んでも大丈夫です。

②相談日の連絡

- ・①の「申し込み」をした後、日にちと時間が決まりましたらご連絡します。すぐご連絡できる時もありますが、場合により数日かかることもありますのでしばらくお待ちください。

③相談日当日

- ・②で連絡があった日にちと時間に「相談室」にお越しください。スクールカウンセラーがお話をうかがいます。

④その後

- ・相談（カウンセリング）の中でお話をうかがい、その後についてもこれからどのようにしていくのか、一緒に考えます。

生徒のみなさまはもちろん、ご家族のみなさまもご利用することができます。
☆予約をしていない時でも相談できる場合があります。お気軽におたずねください。

【お問い合わせ先】 東海南中学校 相談室担当 （電話：029-282-7821）