

相談室 だより 10月号



10月がつになって、夜よるが涼すずしくなってきました。そのぶん、昼ひると気き温おんの差さが大きい時期じきです。体調たいちように気きをつけてすごしてください！

【カウンセリングって、なに？】

スクールカウンセラーの仕し事ごとの1つは、カウこンセんショウグをすることです。カウこンセんショウグとは、悩なやみや困こまりごとがあるときに、いっしょに話はなしたり考かんがえたりすることです。

学が校こうのこと、友とも達だちのこと、家か族ぞくのこと、自じ分ぶんのこと…色いろ々いろなことにいっしょに悩なやむことがカウこンセんショウグの大事だいじな仕し事ごとだったりします。

あつ、今いま「悩なやみとかナイし〜」と思おもったひと、いたでしょ？

そう！ 実じつは、中ちゅう学がく生せいは『そしうじくしき』なんです！

悩なやみはナイ、困こまってナイ、そかん感じてしまおいやすとしい年としなんです。

そのかわり、イまイらしたり、気き持もちが落おち込こんだり、お腹なかが痛いたくなったり、気き分ぶんが悪わるくなったり……。

悩なやみや不ふ安あんが、身からだ体ていに出でやすい、そとしごうとしごう年としご頃頃だったりします。

それはなぜかというなやと、悩なやみごとや困こまることって、あたりまえですが、とつてもイヤなものです。イヤだからこそ、「(考かんがえたく)ナイ！ (思おもい出だしたく)ナイ！」と、ナイものにしてしまう心こころの動うごきが、とつても起おきやすくなっています。

考かんがえることもイヤな悩なやみ・困こまりごとを話はなさなければいけない……それは当然とうぜんイヤなものです。

だからこそ、カウこンセんショウグで大切たいせつなのは『たはなのしいこと』も話はなすこと、そして「話はなして、よおかった！」と思おもえることです。

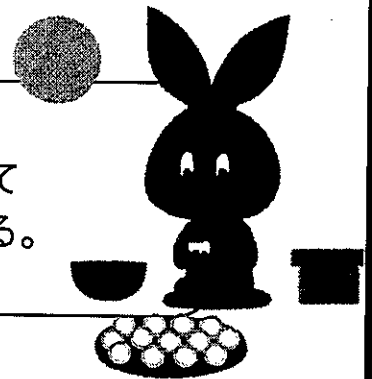
悩なやみごと大切たいせつですが、自じ分ぶんが好すきなもの、元げん気きがもらもらえるものことを話はなすことも、とつても大切たいせつなことです。

好すきなアニメ、ゲおんがくーム、音おんがく楽まんが、漫まんが画が…、カウこンセんショウグって、実じつはそんなことも話はなせる場ばしよ所所だったりします！

カウンセリングとは…

困こまっていることや、悩なやみごとも話はなせてたはなのしくおしゃべりすることもできる。

そしうな時じ間かんのことです！



スクールカウンセラーのいる日

11月がつ 7・21 (火か曜よう日び) 10・17・24 (金きん曜よう日び)

12月がつ 5・12・19 (火か曜よう日び) 1・8・15 (金きん曜よう日び)