

スクールカウンセラーだより

府中市府中第五中学校 校長 伊藤 淳
スクールカウンセラー 相山 智美

3学期が始まりました。寒さも本格的です。風邪などに気をつけてお過ごしください。

*こんな時、相談室を利用してください

なぜか分からないけれどイライラする時、友達と仲直りしたいけれどいい言葉が見つからない時、誰かに話したいけれど周りの人に迷惑をかけたくないと我慢してしまう時、一歩踏み出して相談してみませんか？相談する人というのは、「弱い人」「困った人」ではなく『相談できる力がある人』『自分のことを伝えたい、成長したいという気持ちがある人』です。うまく言えなくても大丈夫。1階の家庭科室の前の和室（相談室）で、昼休み（予約必要なし）や放課後（予約が必要）にお待ちしています。安心、安全な場所でゆっくりとお話を聞きます。

*保護者の皆様へ

毎日、子育てや家事、お仕事などに心を砕く日々かと思えます。子どもは日々の会話の中で、自己主張することや欲求を適度に叶えながらも我慢をすることなど、『気持ちのコントロール』や会話の『間』を学んでいます。特に一息つける食事の時間、お風呂の後など、会話がなくとも同じ空間に腰を下ろして呼吸を整えて過ごせると良いですね。そんなきっかけになりますように、まずは保護者の方がゆっくりと気兼ねなく話ができる相談室を用意しています。些細なことでも構いません、お気軽に相談室をご利用ください。

*カウンセラーのいる日（3学期）

1月 13日・20日・27日
2月 3日・10日・17日・24日
3月 3日・10日

*いずれも金曜日です

【予約方法】以下の相談予約票を担任の先生経由でお申しいただくか、養護教諭の首藤先生に渡してください。カウンセラーに直接でも大丈夫です。または、お電話にて副校長先生に連絡しても予約できます。

【相談時間について】1回の相談時間は、おおよそ50～60分となります。基本的に10時～16時半の間でお受けしていますが、それ以外をご希望の場合や電話相談を希望の場合はその旨をご記入ください。

キ リ ト リ

【 相 談 予 約 票 】

申込日令和5年 月 日

生徒氏名（ 年 組 ）

保護者氏名（ ・ 続柄 ・ 連絡先 TEL

第一希望日（ 月 日 時 分 ～ 時 分 ）

第二希望日（ 月 日 時 分 ～ 時 分 ）

その他、伝えておきたいこと（ ）

