

# カウンセリングルームだより

平成 30 年 5 月

スクールカウンセラー：折笠 由佳

はじめに

スクールカウンセラーの折笠 由佳です。5 月も半ばを過ぎ、学校生活には慣れましたか。カウンセリングルームは皆さんの日ごろ考えていることや困っていることなどを話して一緒に考えていく場です。悩みではなくても、誰かに話すことで気持ちの整理にもなりますので、ぜひ利用してみてください。築館高校には月に 2~3 回、月曜日が金曜日に来校します。

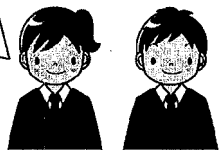
## カウンセリングルームってどんなところ？

◆カウンセリングルームは友人関係、クラス、部活、家族、勉強、自分自身のことなど、どんなことでも相談できる場所です。みなさんが抱えていることを話し合っ、少しでもいい方向に向かえるように一緒に考えていく場所です。

例えば・・・

- ・ なんだかもやもやする
  - ・ 過去に嫌なことがあって忘れられない
  - ・ 人間関係がうまくいかない
  - ・ 自分自身の性格について話したい
  - ・ 腹の立つことがあった
  - ・ 毎日がつまらない
- そんな時に

相談や話しに行く場所です

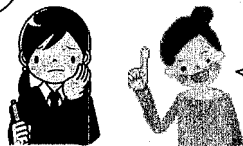


例えば・・・

- ・ 最近いつもの自分と違うような気がする
  - ・ 「やる気がでない」と感じる
  - ・ 悩みというわけではないけど、なんとなくカウンセリングルームに行ってみたい
- そんな時に

話しに行ってみよう

相談したことは誰かに伝わるの？



**相談内容の秘密は守ります。**

カウンセリングルームで話したことは基本的にみなさんの許可がない限り、誰にも話しません。

## ◆相談時間

9：30~18：30 に開室しています。

## ◆場所

図書館棟 1 階

## ◆開室日

月 2~3 回 主に月・金曜日 カウンセリングルームの入り口に開室日を掲示しています。

## ◆予約方法

- ① 先生方（カウンセラー担当の佐藤淳子先生、保健室の先生、担任の先生）を通して予約してください。
- ② 予約が入っていないときは「どうぞおはいきください」のフダがかかっているので、気軽に入ってきてください。

## 保護者の皆様へ

カウンセリングルームでは保護者の方からの相談もお受けしています。お子さんについて何か気になること、思春期の子どもへの関わり方、学校生活、友人関係など、どんなことでも構いません。お子さんの健やかな成長について一緒に考えていく場ですので、気軽にご相談ください。

## 年間予定

5 月	18 日（金）、25 日（金）
6 月	8 日（金）、22 日（金）、29 日（金）
7 月	13 日（金）、20 日（金）
8 月	24 日（金）
9 月	14 日（金）、21 日（金）、28 日（金）
10 月	15 日（月）、19 日（金）、26 日（金）
11 月	9 日（金）、16 日（金）、30 日（金）
12 月	10 日（月）、17 日（月）
1 月	18 日（金）、25 日（金）
2 月	8 日（金）、15 日（金）、22 日（金）
3 月	8 日（金）、15 日（金）