

スクールカウンセラーだより NO.1

こんにちはスクールカウンセラーの梅田です。1年生のみなさん、入学おめでとうございます。本年度も笹川中学校でスクールカウンセラーを担当させていただきますことになりました。生徒のみなさん保護者のみなさん、よろしく申し上げます。



「カウンセラーに相談してみたら」と先生から言われると、すごく深刻な悩みじゃないと話せないと思うかもしれませんが、もっと気軽に話に来てくださいね。

こんな相談があります。

体調が悪い 眠れない・すぐに疲れる・頭が痛い
気分の不調 イライラする・気持ちがコントロールできない・集中できない
悩みがある 友達とうまくいかない・家族に怒られてばかり・視線が気になる

愛はくすり♪

年末から楽しみになったのが、アニメでみた「薬屋のひとりごと」です。その後漫画を全部読んで今は小説を読んでいます。エンディングテーマが「愛はくすり」でした。愛は薬になると思いますか？みなさんは家族や友達に優しい言葉をかけてもらったり、一緒にいてもらうことで、気持ちが楽になったり、頑張れたことはありませんか。愛情のある優しい気持ちや言葉は、他の人を癒すことができます。そして他の人を癒すと同時に、自分自身も優しく癒して強くしてくれています。逆に人を傷つけたり嫌な気持ちにさせる言葉は、自分自身も傷つけているように思います。

相談に来てくれる人の中には、クラスや部活動で言われた言葉で落ち込んだり、登校するのが不安になる人も多くいます。これから1年優しい気持ちで過ごしてください。



スクールカウンセラー来校日 (1学期)

4月 19日 26日
5月 10日 17日 24日 31日
6月 7日 14日 18日(火曜日) 28日
7月 5日 9日(火曜日)
金曜日が通常の勤務です
時間 9:45~17:30

保護者の方からのご相談もお受けしています。
お子さんのこと、ご自分のことなど何でもお話に来てください。担任の先生にご連絡ください。



学校で相談しにくい人は
下の番号でも相談できます。

子どものための相談窓口

チャイルドライン

0120-99-7777

24時間子ども SOS ダイアル

0120-0-78310

登校しづらい生徒や、時間を作っていただくのが難しい保護者の方は電話での相談もできます。