

## 悩んでいませんか？

学校や家庭でうまくいかないと感じたり、どうしたらよいのか分からなくなったりすることはありませんか？ 友達や親との関係、進路や将来への不安など、人は多かれ少なかれ心に悩みを抱えながら生きているものです。たとえ「悩んでいる」という自覚がなくても、なんとなく体がだるい、気力が出ない、体調をこわしやすいなど、身体の不調で表れることもあります。このようなときは、自分にとってストレスの強い状況で、心に大きな負担がかかっているときかもしれません。

## カウンセリング

心の問題といっても、その重さや解決の方法は人それぞれに違います。

「いったいどうやってこの事態を乗り越えていけばいいのだろう？」...カウンセリングでは、自分で自分の心の中を見つめ直し、心の整理をします。

カウンセラーがその人に代わって問題を解決してあげるのではなく、本人がもともと持っている力を十分に生かせるように、お手伝いをするのがカウンセラーの役割です。

## 保護者の方へ

お子さんに関する心配ごと、親としての関わり方、家庭内でのことなどについて、保護者の方からの相談も受けつけています。ご希望の場合は、スクールカウンセラーとの面談予約をお取り下さい。学校へお電話いただき、窓口担当の田村理江子先生、またはスクールカウンセラーの山田佳奈を呼び出してください。不在の場合は折り返しこちらから連絡し、予約の日時を確認いたします。面接日は水曜日  
12時～18時になります。

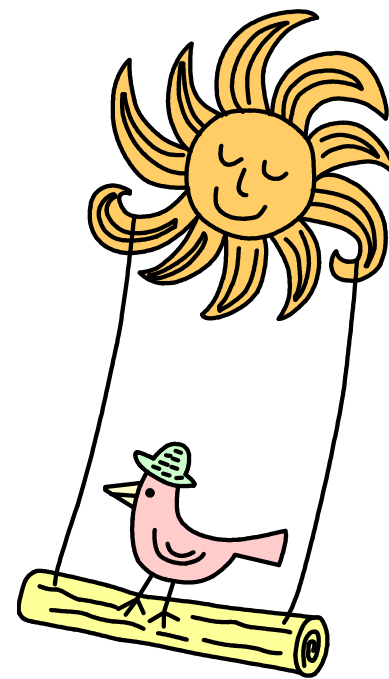
東中学校 tel:0561-54-6511



平成 27 年度

# 相談室

## 利用のご案内



尾張旭市立東中学校

心の教室相談員  
スクールカウンセラー

## 話をしましょう

学校の先生や親には話しにくいこと、人には聞かれない話など、相談室で話してみませんか？ もしかしたら、気持ちが少し楽になるかもしれません。内容の秘密は守りますので安心してください。

## 相談員は二人います

### 心の教室相談員

松崎 志げ美（まつざき しげみ）

火・金曜日 11:00～16:00

\* 生徒のみなさんが気軽に相談室に来て、くつろいだりお話しができるような場を作っています。

\* 生徒からの個別の相談も受けています。

### スクールカウンセラー

山田 佳奈（やまだ かな）

水または木曜日 15:00～18:00

\* 「臨床心理士」の資格を持つ、カウンセリングの専門家です。

\* どんな小さな気になること、不安なことでも気軽に相談してください。

\* 生徒だけでなく、保護者からの相談も受けます。

## 相談室は誰でも利用できます

あらたまった相談はなくても、気軽に相談室に来てみませんか？ 相談室は保健室の隣の部屋です。自由に出入りができるのは主に昼休みと放課後で、相談の予約が入っていないときです。ドアの前の札が「相談中」となっているときには入れませんのでご注意ください。

個別のカウンセリングを希望する場合は、予約をとってください。予約の相談を優先します。

## 相談予約の取り方

相談時間は原則的に、昼休み・授業後です。

相談を申し込むには・・・

直接相談室に来て予約を取る

担任か養護の先生に申し出る

「相談申し込み票」を使って申し込むなどの方法があります。

相談しようとしていることについて、事前に担任の先生に知らせなくてもかまいません。相談したことを先生に知らせるかどうかは最初の相談日に話し合って決めたいと思います。

## 「相談申し込み票」の書き方

相談室前の「相談申し込み票」に必要事項を記入してポストに入れます。3文字の記号があなたの名前の代わりです（好きな数字とアルファベットを組み合わせ作り、忘れないように覚えておいてください）。例えば S 5 5 や R X 7 のような3文字です。

予約の日時が決まったら、あなたの記号にあてて「予約カード」をメッセージボードに貼り付けます。予約を申し込んだ後は、ときどき相談室の前を見に来てください。自分の「予約カード」を見つけたら取り外して持って行ってください。

「予約カード」に書いてある日時があなたの予約時間です。その日に相談室に来てください。相談室で待っています。もしあなたが予約の日に都合が悪くなってしまった場合は、そのことを紙に書いてポストに入れるか、メッセージボードに貼っておいてください。

