



令和3年度

# スクールカウンセラーだより

尾張旭市立西中学校スクールカウンセラー 中井千翔

## 第1号

保護者の皆様、こんにちは。西中学校スクールカウンセラーの中井千翔(なかい ちあき)です。

西中学校ではスクールカウンセラーによる相談活動を実施しております。多かれ少なかれ誰にでも悩み事はあるものですが、実際に面接を予約して足を運んでみる……というところまではなかなかいかないことも多いかと思われまます。そうした中には、「予約を取るまでに勇気が必要だ」という方も少なからずいらっしゃるのではないのでしょうか。「まだ話せるほど悩みがハッキリしているわけじゃないし……」「なんとなくもやもやしているだけだから」「子どものことしか相談しちゃいけないと思って」「カウンセリングを受けるなんて病みみたいに思えて」など、遠慮や葛藤、様々な思いを抱えていらっしゃるかもしれません。

相談室は、もっと気楽に来られるような安心できる場所であるといいな、と思います。

お話しする内容は何でも構いません。「自分でもよくわからない」……そういった気持ちを整理する場所としても、ぜひご活用ください。

不安を外に吐き出すことは、嫌なものから上手に距離をとることです。悩みの形は様々ですし、他の人と比べることではありません。皆様がこころ穏やかに過ごせますよう、微力ながらそのためのお手伝いをさせていただきます。

スクールカウンセラーは毎週火曜日(10:30~16:30)に来校します。ご予約の際は、学校の電話番号(0561-54-1191)からコーディネーターの仲島までよろしくお願いいたします。

面接時間は1時間ほどで、相談内容については守秘義務が御座いますので外部に漏れることはありません。安心して、どうぞお気軽にお越しください。

ご来談をお待ちしております。

