



## スクールカウンセラー便り

昨年に引き続き、河北中学校でスクールカウンセラーをさせていただきます中嶋です。1年生のみなさん、はじめまして。そして、入学おめでとうございます。2, 3年生のみなさん、新しい年ですね。今年も、皆さんと色々なお話ができれば嬉しいなと思っています。ぜひ気軽に声をかけて下さい♪

### 「スクールカウンセリングって何？」

カウンセリングと聞くと、最近なじみのある言葉になって来たかもしれません。スクールカウンセリングは、皆さんが悩んでいた、困ったなあ、と思うようなことについて話したり聴いたり、どうしたらいいかを一緒に考えたりするところです。困ったことだけでなく「話してみたいなあ」と思うことがあったら、カウンセリングルームにぜひ来てみてください。春は、新しい一年のスタートの月ですね。皆さんにとって、不安と期待が入り混じるシーズンかもしれません。今年もまだまだ新型コロナウイルスの影響で、今までにない対応が続く、いつもよりも、色々な気持ちが皆さんの中にあるかもしれませんね。そんな気持ちを、誰かに相談したいなあと思ったら、ぜひ、スクールカウンセリングを利用して下さいね。

### ～保護者の皆様へ～

引き続き変異型コロナウイルスの影響もあり、第六波のピークからは感染者数が減少しつつも、まだまだ感染症対策が長引く生活の中で、生徒の皆さんの生活に様々な影響を与えているかと思います。また、それに伴って保護者の方々にも、様々なご負担があたりではないでしょうか。スクールカウンセラーは、週に1日来校しておりますので、ご自身、または、子どもたちのメンタルヘルスについて、どのような小さなことでも、気になることがありましたら、ぜひご相談ください。お話しすることで、皆様が少しでも安心できるように願っております。



### 1学期のカウンセリング

4月 15, 22 日

5月 6, 13, 20, 27 日

6月 3, 10, 17, 24 日

7月 1, 8, 15 日

☆今年度は、木曜日がカウンセリングの日となっております。よろしくお願い致します。

〔申し込み方法〕 ※スクールカウンセラーとの相談は原則として予約制です。

1. 担任の先生を通して申し込む。
2. 電話で教頭先生を通して申し込む。(073-455-2114)
3. 金曜日、直接、スクールカウンセラーに連絡下さり申し込むなど。

〔開室時間〕 原則：金曜日 10:00～15:45

〔相談場所〕 カウンセリングルーム (2階 相談室1)