

令和8年8月



スクールカウンセラーだよ

和歌山市立日進中学校
スクールカウンセラー

中井 真由美

夏休みが終わり、2学期が始まりましたね。2学期といえば、大きな行事がいくつかあり、楽しみにしているみなさんも多いのではないのでしょうか？一方で、行事への参加や取り組みが苦手という人もいます。周りの子たちが楽しそうにしているのに、自分だけ嫌ということが言えなかったり、なんとなく輪に入れなかったりしてしんどい気持ちを抱えている人はいませんか？それ以外にも、悩みというほどではないけれど、ここにもややもやを抱えている人、こんなことわざわざ相談するほどでもないからとカウンセリングの機会を逃している人はいませんか？もやもやや悩みの感じ方や度合いは人それぞれで違います。ある人にとって大したことないことでも自分にとっては大きなこと、またその逆もたくさんあります。大事なのは、自分がどう感じて、どう受け止めているかであり、それがつらくしんどいことであれば、どう思われるかを心配する前に、ぜひ相談に来て下さい。必ず解決しますと約束できることではありませんが、悩みを共感し、少しでも気持ちが楽になれるようできる限りの対策（自身の言動や捉え方を振り返り、どうすればよいのかを考えたり、必要に応じた周りのサポートや周りへの指導などを含む。）と一緒に考えさせて下さい。話したって何も変わらんし・・・と話す前からあきらめず、まずは一旦相談してみてください。

保護者のみなさまも、お子様のことのご相談はもちろん、子育てにまつわるご自身のしんどさ、悩みなどがありましたら、一度相談室をご活用下さい。予約につきましては、担任の先生等を通じてご連絡のほどよろしくお願いいたします。

～ 今後の相談予定日 ～

（今年度は基本的に火曜日の10：30～15：30です）

9月1日(火)・8日(火)・15日(火)・29日(火)
10月6日(火)・22日(木)・27日(火)
11月4日(水)・10日(火)・17日(火)・24日(火)
12月3日(木)・8日(火)・15日(火)
1月12日(火)・19日(火)・28日(木)
2月2日(火)・9日(火)・18日(木)
3月2日(火)・11日(木)

- ・原則事前予約制ですが、予約が入っていない時は当日その場で相談可能です。
- ・相談を希望する場合は、担任の先生等を通じてご連絡下さい。
- ・左記以外の日時につきましては、別途ご相談下さい。
- ・電話相談も可能です。