

スクールカウンセラーだよ！

2023. 9月吉日

スクールカウンセラーの「^{やまもと か な こ}山本佳奈子」です



〈スクールカウンセラーとは？〉

スクールカウンセラー（SC と省略されたりもします）は、みなさんが困ったとき、悩んだとき、ストレスを感じたとき、元気がでないときなど、お話を聞かせてもらって、解決のお手伝いをします。

- ☆ どんなお話も聞きます。どうしたらよいか一緒に考えます
- ☆ リラックス法や気持ちが楽になる考え方をアドバイスすることもできます
- ☆ 秘密は守ります。大人の力を借りて解決しなければならない特別な場合は、相談者さんの理解を得ながら進めます

こんにちは。今年の 5 月から、稚内中学校におじゃましています。時々見かけるあの人です。きちんとご挨拶できていませんでしたが、改めまして、よろしくお願いいたします。

9 月に入って、こんなことはありませんか？

- ☐ 朝起きるのがつらい
- ☐ 学校に行こうとするとつかれる
- ☐ 前ほど勉強にやる気がおきない
- ☐ 片付けや整理が面倒になった
- ☐ これまで楽しいと感じたものがそうでもなくなった
- ☐ 友達付き合いがめんどうになった
- ☐ 全体的に心も体もだるく、食欲がない
- ☐ 何だか泣きたくなることがある
- ☐ 色々なことがつらくて、ため息が出る



2学期の訪問日程

※ 13:00～15:15 頃まで、教室を回っています

話してみたい…と思ったら、前日までに担任の先生か吉岡茜先生に連絡してください（^^）/



● 9月… 13日(水)、27日(水)
10月… 11日(水)、25日(水)
11月… 15日(水)
12月… 6日(水)、20日(水)

