

カウンセリングのお誘い

白鳥中学校スクールカウンセラー 伴野 直美
ひと

スクールカウンセラーはどんな人？

はじめまして、スクールカウンセラーの伴野直美(ばんの なおみ)です。

今年度から白鳥中学校におじゃますることになりました。よろしくお願いします。初めての学校に、とてもワクワクしています。と、同時に緊張もしています。

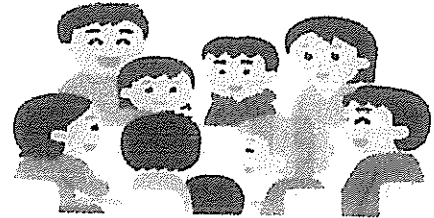
新しい1年が始まりました。新しい先生、友だちには慣れましたか。学校は楽しいですか。

「友だちのことで悩んでいる。」、「なんだか元気がでない。」、「学校がしんどい、疲れる。」、「人にイヤなことを言われた。」、「クラスや部活のことで悩んでいる。」などという時には、ひとりで我慢しないで、家族や先生など、大人に早めに話してください。友だちに話すのもいいですね。

困りごとや不安をひとりですっと抱えていると、気分がどんどん沈んでいってしまいます。

スクールカウンセラーは、みなさんの困りごとをいっしょに考えたり、生活や学習をサポートしたりするためにいます。カウンセリングを活用することも、ぜひ試してみてください。

- ・新しい見方でものごとを考えるようになること。
- ・ちょっと違ったやり方を行うようになること。
- ・ストレスを軽くしたり減らしたりすること。
- ・もっと自分自身を理解できること。
- ・あなたの友人、家族などとの関係を改善すること
- ・あなたが自分の良さを発揮し、自分で自分のことを決めることができるようになること。



このようなことを目指して、じっくりとお話を聞き、一緒に考えたいと思っています。

来校日は先生からお知らせがあると思いますが、相談室の前にも掲示されます。スクールカウンセラーに相談したいときは、先生に希望を伝えてください。予約を取ってください。

あなたが自分自身と向き合ってみることで、気持ちが軽くなったり、笑顔になったりできることをカウンセラーは一生懸命支えます。安心して話をしにきてください。



☆おうちの方の「お子さんについての相談」もお受けしています。

「このごろ、元気がないように思う。」「家で態度が今までとはちがってきている。」「落ち着きがなくなった。」「(怒るつもりはないのに、)話がうまく続かなくなってしまった。」など、気になることがありましたら、ぜひ、ご来室ください。心配なことをお聞きし、一緒に考えていくことで、お役に立てると思います。また、何より家ではない(日常ではない)場所で時間をとってふり返ってみることで何か気づかれることも多くあると思います。おうちの方に元気を取りもどしていただくお手伝いもできると考えています。どうぞ、お気軽にご利用ください。