

## スクールカウンセリングのお知らせ

スクールカウンセラーの 上田 穂理子 (うえだ えりこ) です。  
よろしくおねがいします!



スクールカウンセリングって何??

中学生は、体もこころも大きく成長する時期です。  
大人への階段をのぼっているみなさんには、いろいろな悩みがあるかもしれません。

### こんなことで 悩んでいませんか??

#### ○学校のこと

(友達や先生との関係、クラスや部活のこと、学校に行きたくない・・・)

#### ○勉強のこと

(勉強が苦手、集中できない、やる気がでない・・・)

#### ○家族や生活のこと

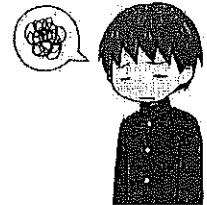
(家族との関係、生活リズムが整わない・・・)

#### ○こころの悩み

(不安、イライラ、自分に自信がない、自分の体を傷つけてしまう、自分の気持ちをおさえられない・・・)

#### ○体の悩み

(いつもだるい、頭やお腹が痛くなりやすい、食欲がない・・・)



### 悩みの大きさは人によってまったく違います!

ある人にとっては、「どうでもいいこと」でも、ある人にとっては「とても大きな問題」になるのです。  
こころの悩みはすぐに解決できることではないかもしれません。

でも、話すことによって、

「気持ちがスッキリしたかも・・・」

「また明日からがんばれそうかも・・・」

「こういう方法を試してみようかな・・・」

と前向きになれるかもしれません。



### どうすれば相談できるの?

先生や家の人に

「スクールカウンセリングを利用したい」と  
伝えてください。

直接、相談室に来て大丈夫ですよ!!

相談日 水曜日  
場所 教育相談室 (3号棟2階)  
時間 9:45~16:15



### スクールカウンセリングでは

あなたのお話をじっくりと聞き  
あなたが少しでも生活しやすくなるため  
こころの面からお手伝いします。

