

スクールカウンセリングのご案内

スクールカウンセラー（公認心理士）の上田 恵理子 です。

お子さまが少しでも充実した学校生活を送れるように、みなさまの子育てへの不安が少しでも小さくなるようにお手伝いさせていただきます。

どうぞ、よろしく願いいたします。 **どんなことでも お気軽に ご相談ください。**



スクールカウンセリングとは？

中学生は、体も心も大きく成長する時期です。大人へのステップを踏む中で、たくさんの課題にぶつかります。自分自身のこと、家族のこと、友達のこと、勉強のこと、将来のこと……。子どもたちひとりひとりが、それぞれ違った悩みを抱えていることでしょう。

保護者の方も、子育ての中で気になることが出てきたり、うまくいかないもどかしさを感じられたりするかもしれません。

スクールカウンセリングでは、相談にこられた方のお話をじっくりと聴き、どうすれば良い方向に進めるのかを一緒に考えます。

どんなことを相談できるの？

学習の悩み（勉強が苦手、集中できない、意欲がない、学力の偏り…）

人間関係の悩み（いじめ、友達や家族関係、コミュニケーションが苦手、人の目が気になる…）

こころの悩み（登校したくない、不安、イライラ、強いこだわり、自信がない、体を傷つけてしまう…）

体の悩み（いつもだるい、頭痛、腹痛や吐き気、食欲がない、過呼吸…）

生活の悩み（生活リズムの乱れ、ルールが守れない…）

子育ての悩み（親子関係、しつけ、子どもにイライラをぶつけてしまう、子どもが暴れる…）

※面談時間や頻度、進め方は、相談者のご希望をうかがった上で設定します。

※上記以外のことでも大丈夫です。「おためし」でも構いませんので、まずは一度ご相談ください。



どうすれば相談できるの？

◇学校、担任、養護教諭までお申し出ください。

◇スクールカウンセラーまでお申し出ください。

カウンセラー直通携帯（相談日のみ）

090-8214-7614

※つながらない場合、留守電にお名前とクラスを残してください。

時間：9：45～16：15

場所：3号棟2階 教育相談室

※相談日時は、予告なく変更する場合がありますので、

あらかじめご了承ください。

相談日（水曜日）

9月・・・8. 15. 29日

10月・・・6. 13. 20. 27日

11月・・・10. 17. 24日

12月・・・1. 8. 15日