

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 恵理子 (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聴き

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。