



# ☞ カウンセラーだより ☞

皆さんこんにちは。新しい令和5年度がスタートしましたね。体調はどうでしょうか？春休みを過ごしたので、リズムが乱れてしまった人もいるのではないのでしょうか？早く回復するには、体内時計を整えることが必要で、その為には「1日3回の食事」が大事だと言われています。1日3回の食事をとると、体内時計をリセットしてくれます。早く回復すると思います。朝食は苦手な人もいますが、最低でも飲み物は飲んでください。常温の水が良いと言われていますが、少し冷たくても、温かくても、飲まないよりはいいですよ。水分は十分にとって、体調を整え、新しい学年で楽しく学校生活を過ごしてほしいと思います。

スクールカウンセラーって何をする人？




相談者が話しやすいようにその人を真剣に受け止め、話をしっかり聴く仕事です。最後に笑顔であいさつすることを目指します。

相談ってどんなことを相談するの？



1番多い相談は、友だちとの関係。2番目は親との関係。3番目は成績や勉強のこと、4番目は将来のこと、5番目は自分自身のこと。年齢によっては少し順位は違うけど、

 **カウンセリング(相談)を受けるメリット**

- ①話をしっかり聴いてもらえる
- ②自分の考え方のくせや意外な長所に気がつく
- ③今、困っている問題を整理できる
- ④自分の感情を吐き出すことでスッキリ感がある
- ⑤解決方法を前向きに考えることができる

など

カウンセリングを受けたい人  
↓  
話しやすい先生に「相談をしたい」と伝えてください。  
↓  
先生が相談できる「日時」を教えてください。  
↓  
約束の日時に相談室まで来て  
ください。待ってます！

カウンセラーだより



令和5年度がスタートしました。今年度も勤務することになりました、スクールカウンセラーの星です。どうぞ宜しくお願い致します。  
 お子様楽しく、健康で、充実した生活が送れるますように、家庭・学校・スクールカウンセラーが協力し合いながら、応援していきましよう！ご活用ください。  
 以下にカウンセラーの勤務日をお知らせ致します。

～火曜日～ 面談予定表

4月	11日 ・ 25日
5月	9日 ・ 16日 ・ 23日
6月	6日 ・ 13日 ・ 20日
7月	4日 ・ 11日 ・ 18日
8月	
9月	5日 ・ 12日 ・ 19日
10月	3日 ・ 10日 ・ 17日 ・ 31日
11月	14日 ・ 21日
12月	5日 ・ 12日 ・ 19日
1月	16日 ・ 23日 ・ 30日
2月	6日 ・ 13日 ・ 27日
3月	5日



- 火曜日が面談の曜日です。毎週ではないので、上記の表をご確認ください。
- 予約は、学校に電話を入れ「スクールカウンセラーと面談を希望する」こと、また、「ご希望の日時」をお伝え下さい。予約日時の確認をお願い致します。  
 緊急を要する場合などは、その旨も必ずお伝えください。早く対応できるように、調整をしたいと思います。
- 勤務時間は9時半から16時15分ですが、できるだけ、ご希望に添えるよう努力致しますので、遠慮なくご希望をお申し出ください。

今年度もどうぞ宜しくお願い致します。



スクールカウンセラー 星 智子