

# スクールカウンセラーのたより

かいにしちゅうがっこう  
海田西中学校スクールカウンセラー  
和田 美紗子(わだ みさこ)

## 【カウンセリングのつかい方】

「カウンセリングって、何か大きな悩みがある人が行くところでしょ？」って思っていないですか？そういう風に考えて、一人でどうにかしようとかんがえて、なやみをため込んで「もうどうしたらいいかわからない」となってから相談に来る人がけっこういます。

私としては、そんなに一人でため込んで苦しんでしまう前に来てくれるといいな、と考えています。

カウンセリングでは「正しい悩み」はありません。どんな悩みでもOKです。「なんとなく来てみた」で十分です。

こんな気持ちのとき、ぜひ来てみてください。

- 友だちのことで、なんかモヤモヤしている
- やる気が出ない、でも理由がよくわからない
- 「自分のこと」をもっと知りたい、考えてみたい
- とくに大きな悩みはないけど、ちょっと話してみたい

<保護者の方へ>

お子さまのことで、誰かに聞いてほしいことがある、ということなど、お気軽にご相談ください。

<相談日：7～8月>※木曜日10:30～15:45の間で予約ができます。

7月2日、9日、8月10日、27日

<予約方法>

相談は予約制です。

予約を取るには、教頭先生または担任の先生に伝えてください。

