

2024(令和6)年5月発行  
長後中学校スクールカウンセラー  
白瀧弥生  
武正千秋

# カウンセラー通信 No.1

## 長後中学校の皆さんへ

ご入学・ご進級おめでとうございます！新年度が始まって1ヶ月が経ちました。新しいクラスで新しい友達と過ごすことに慣れてきましたか？まだ緊張している人がいるかもしれませんね。私たちスクールカウンセラーは、皆さんの学校生活がより充実したものになるよう、こころの健康をサポートする、お手伝いをしたいと思っています。どうぞよろしくお祈りします。

## スクールカウンセラーとは

生徒の皆さんが、「友人関係」「家族のこと」「先生との関係」「勉強」「部活」「将来」などについて悩み、解決方法がわからず困っているとき、自分らしく過ごせずなんとなくつらいときに、皆さん1人ひとりの話を聞きながら、気持ちが楽になる方法を一緒に考えます。

カウンセラーに話をすることは特別なことではありません。「友達とケンカをして気まずい」「自分の気持ちをうまく伝えられずモヤモヤする」「やる気が起きない」「よく眠れない」などは、日々の生活の中で誰にでも起りうる悩みです。そんな時は、ぜひカウンセラーに話してみませんか？誰かに話すことで気持ちの整理がつき、新しい気づきが生まれることもありますよ。

## ☆いつ会えるの？

毎週火曜日・金曜日

## ☆どこに行けばいいの？

1階、保健室の隣の『カウンセラー室』

## ☆どうやって会えばいいの？

予約制です。スクールカウンセラーに直接申し込み、予約を取るか、身近な先生(担任の先生・部活顧問の先生・保健室の先生)に伝えて予約を取ってもらってください。



## カウンセラー自己紹介

金曜日：白瀧弥生（しらたきやよい）

朝の登校時、休み時間など、声をかけてもらえると嬉しいです。  
カウンセラー室は昼休みにも開放しています。  
ゲームもあります。おしゃべりしに、気軽に足を運んでみてくださいね。  
よろしくお願いします。

火曜日：武正千秋（たけまさちあき）

今年度から長後中のカウンセラーになりました。  
初めて長後中に登校した日、皆さんが元気よく挨拶をしてくれて、  
とっても嬉しかったです。趣味はおいしいものを作って食べること。  
気軽に声をかけてくださいね、よろしくお願いします。

## 保護者の皆様へ

保護者の皆様からの相談も承っております。お子様の学校生活のことで気になっていること、対応に悩んでいることなどがございましたら、お気軽にご相談ください。

### ☆保護者の方の相談申し込み方法

事前に予約をお願いいたします。担任の先生のほか、身近な先生を通じてお申し込みください。スクールカウンセラーの勤務日、直接学校にお電話をいただき、予約を取ることも可能です。

【TEL】0466-44-0341

