

2021年6月吉日

豊中市立第十五中学校

スクールカウンセラー



こころえがお



1年生の皆さん、はじめまして。2、3年生の皆さんお久しぶりです。今年度も十五中SCを担当させていただきます。杉山 旭です。宜しくお願いします。

新しい学年、新しいクラスが始まってしばらく経ちましたが、皆さんどうですか。楽しく過ごせていますか。世の中はまだ大変で、皆さんも制限の中で楽しみを見つけながら日々を過ごしているのではないかなと思います。私は、最近、ダイヤモンドペインティングというものにハマっています（^^）

さて、皆さんはスクールカウンセラーと聞くと何を思い浮かべますか？一言で言えば、「話を聞いてくれる人」でしょうか。正解です。

話を聞いて、共に考えていくのがスクールカウンセラーです。

例えば、、、

気持ちを上手く人に
伝えられない

よく眠れない

どうしてもやる気が
おきない

誰かにこの気持ちを
聞いてほしい



風邪をひく時って事前準備はできません。ひきたくもないのにひいてしまう。心も一緒です。誰だって楽しく毎日を過ごしたいけれど、心が周りについていけなくなったり悲しいことが起こったり、友達関係で上手くいけなくなったり、何かをきっかけに、心もしんどくなったり、なぜか分からないけどモヤモヤした気持ちが生まれたりする時もあります。

風邪の時は普通のごはんは食べられなくても、お粥なら喉を通る時もあるでしょう。心もしんどくなった時にはお粥のように飲み込みやすいものが必要かもしれません。話をするとスッキリしたり、気持ちの整理ができたりすることもありますよね。カウンセリング室では話を聞いたり、一緒に考えたりしていけたらなあと思っています。

誰にでもあるような悩み事でも、誰にも分からない自分だけの気持ちがそこにはあると思います。気軽に話に来てみて下さい。

保護者のみなさまへ

カウンセリング室では、子どもの成長過程での変化による戸惑いや、学校生活についての不安など、保護者のみなさまの悩みも受け付けています。些細なことでも大丈夫です。お気軽にご相談ください。

ご予約は担任の先生を通してや、学校に直接お電話いただくなどご都合の良い方法でお願いします。

相談日は基本的に火曜日の 10 時から 16 時 45 分までとなっております。

