



スクールカウンセラーからのご挨拶

はじめまして。今年度からカウンセリングを担当します溝端（みぞはた）です。気軽に“みぞはたさん”と呼んでください。みなさんお一人お一人との出会いを楽しみにしています。

生徒のみなさんへ

カウンセラーは、心の声を聴きながら、心身が少しでも楽になるようサポートをする人です。そっと胸に手をあててみると、あなたの心の中に、どんなあなたがありますか？

苦しさ、悲しさ、寂しさ、自分にはどうしようもできないという気持ち、未来に期待がもてないような気持ち、イライラ、焦り、どこにも行き場のないような気持ち・・・はありませんか？

そんな気持ちのSOSが見つければ、ぜひ一度カウンセラーを訪ねてみてくださいね。辛い気持ちは、誰かに一緒に耳を傾けてもらったり寄り添ってもらったりすることで、あなた自身があなたの気持ちを大切にしていけるようになると、元気を取り戻していきます。

友達のこと、勉強のこと、将来のこと、自分の容姿や性格のこと、家族のこと、身近な人だからこそ話しにくいことがあります。そんなときは、学校にカウンセラーがいることを心にとどめておいてくれたら嬉しいです。

たまに校内を歩いていますので、気軽に声をかけてくださいね。

保護者の皆様へ

お子様のご心配なこと、気がかりなことはございませんか。こんなことで相談していいのかなと思うようなことでも、どうぞお気軽にお問合せください。例えば以下のようなご相談ができます。

- ・学校に行きにくい
- ・どう接していいのかわからない
- ・体調不良が気持ちと関係しているようだ
- ・友達関係で悩んでいるようで心配
- ・子どもの性格や発達等で心配なことがある など

親自身も様々な生い立ちや背景を持つ一人の人間です。親御さんも肩の荷を少し下ろしながら、お子様と向き合っていけるようサポートさせてもらえたらと思っています。

<相談日・相談予約について>

相談日：月曜日（7月第3週は7/17水曜日）

相談時間帯：10時15分～16時頃（相談時間は1回30分～50分程度です）

相談予約方法：教頭先生か担任の先生を通じて予約をお願いします。

電話：06-6862-8411（9時～17時）

※キャンセルや予約の変更をされる際は、必ずご連絡をお願いします。