

だより スクールカウンセラー便り

■ごあいさつ

スクールカウンセラーの松内照美（マツウチテルミ）です。
今年度、天水中学校を担当することになりました。
どうぞよろしくお願いいたします。



■利用方法

☆どんなときに相談するの？

・悩んでいるとき

（学習のこと・部活動のこと・友達とのこと・おうちでのこと、など）

・理由のはっきりしない心身の不調があるとき

（やる気がでない・何をしても楽しくない・何となくうまくいかなくて困っている、など）

・コミュニケーションについて個人的に学びたいとき

☆どうやって申し込むの？

・担任の先生や保健室の先生を通して申し込んでください。

来校予定日・・・5／28（金）午後、6／25（金）午後、7／16（金）午後

◆新型コロナウイルス影響下での生活が続いていますね

☆同じ状況でも、感じ方は人それぞれです。あまり気にならない人、不安だったり、イライラしがち、何となく落ち着かない人もいるかもしれません。

☆誰にでも、何にでも効く対処法はありません。調子が出ないなあと感じる人はいくつか試して、自分に効く方法を見つけてみましょう！

（ゆっくり呼吸してみる・笑ってみる・友達や家族に気持ちを聞いてもらう

・先生やスクールカウンセラーに相談する、など）

■保護者の皆さまへ

生徒の皆さんだけでなく、保護者の皆さまの子育てについての相談も受け付けています。日常生活とは直接、関係のない相手と話をし、一緒に考えることで、心を整理したり、解決の糸口が見つかることがあります。必要な方は、どうぞお申し込みください。