

スクールカウンセラー便り

スクールカウンセラー (SC)
井開小緒利 (公認心理師)

新入生の皆さん、はじめまして。在校生の皆さん、お久しぶりです。スクールカウンセラーの井開です。スクールカウンセリングでは、生徒の皆さん、保護者の方々等を対象として、心の健康に関する様々な内容のご相談をお受けしています。

皆さん『自分がよくわからない』ということはありませんか？

実は、自分がわからないと、自信が下がることがあります。よくわからないものには、不安は感じて、自信を持つことは難しいからです。

カウンセリングはご自身と向き合う作業です。向き合うことで、意識してなかった感情や考えに気付くことがあります。つまり自分を知っていく作業になるのです。

少し自分がわからなくなったら、どうぞカウンセリングにお越しください。自分を知り自信を増やしていきましょう。

相談内容

- ◎友人関係 ◎家族関係 ◎学業、進路
 - ◎何となくしんない ◎漠然とした不安
 - ◎やる気が出ない ◎気分の落ち込み
 - ◎怒り、いらいら ◎集中できない
 - ◎人の目が気になる ◎学校に行けない
- *この他にも色々な相談を受け付けています。

カウンセリング

- *カウンセリングでご相談いただいた内容が外部に漏れることはありません。
- *カウンセリングの時間は1回50分間です。(コロナ状況等で変更する場合があります)
- *カウンセリングの回数は1回のみでも、継続的なご相談でも可能です。
- *カウンセリングではお話を聞きながら、問題解決に繋がるようお手伝いします。

来校日

- 6月 22日(水) 10:30~17:30
- 7月 13日(水) 10:30~17:30
- 8月 9日(火) 10:30~17:30

スクールカウンセリングを希望される方は、担任の先生にお声掛けいただき、申し込みをしてください。お待ちしております。

