

# スクールカウンセラーだよ!



平成31年4月発行

横浜市立深谷中学校スクールカウンセラー

1年生の皆さん、ご入学おめでとうございます。

小学校とは様々なことが違う中学校生活、少しずつ慣れることはできてきましたか？

2・3年生の皆さん、ご進級おめでとうございます。

新しいクラス、新しい人間関係はいかがですか？新しい環境の中、皆さん色々な面で頑張っているのではないかと思います。そんな自分を時々、ほめてあげてくださいね。

深谷中学校では、みなさんがより楽しく学校生活を送るためのお手伝いができるよう、毎週火曜日、相談の場、気分転換の場、ほっと一息リラックスできる場としてカウンセラー室を開室しています。

友達のこと、部活動のこと、先輩のこと、勉強のこと、家族のこと、自分の性格や行動のことなどで悩んでいること、困っていること、ちょっと誰かに聞いてほしいこと、ぐちをこぼしたいことなどはありませんか？

何かに悩んだとき、まずは自分で「どうしたら良いのだろう？」と考えてみることは、心の成長のためにとっても大切です。でも、一人で考えてみて何も解決策が浮かばないとき、どうして良いか本当にわからなくなってしまいそうな時は、誰かに話して聞いてもらうこともとても大切です。話すことで気持ちがすっきりしたり、ふとしたことで解決策が見つかったりする場合も多いですよ。自分の信頼できる人、話しやすい人に、まずは話をしてみてくださいね。

カウンセラー室でもみなさんが気楽に来室して、話に来てくれることをお待ちしております。お昼休みや放課後など、良ければ立ち寄ってみてくださいね。

## 4・5月のカウンセラー室開室日

4月23日(火)

5月7日(火)

5月14日(火) pm 1:30~

5月21日(火)

5月28日(火)

\*相談受付時間は

am 10:00~pm 5:00です。

\*カウンセラー室直通電話 TEL: 852-2920

## <カウンセラー室の利用について>

- ・ 何か気になっていることがあればどのようなことでも構いません。一人で抱え込まず、気軽に話しにきてみてください。
- ・ 特に<sup>しんかく</sup>深刻な相談ではなくても、カウンセラー室を気分転換の場所として利用することもできます。
- ・ グループでの利用も<sup>かのう</sup>可能です。部活動や気の合うメンバー、小学校時代の友だち同士などなど、自由にご利用ください。
- ・ カウンセラー室には以下のルールがありますので、注意して利用してください。

### \*カウンセラー室利用のルール\*

- ・ **予約で利用する人を優先します。(※誰が予約しているか、他の人に伝えることはありません。)**  
→予約をして利用する際は、直接スクールカウンセラーに言うか、自分が話しやすい先生、保健室の先生、専任の先生に、希望の日時を伝えて予約してください。  
カウンセラー室直通電話での予約も受け付けています。
- ・ **生徒の皆さんが主に利用できるのは、お昼休みと放課後です。**  
→時間は必ず守って利用しましょう。※授業中の利用は、先生の許可が必要になります。
- ・ **相談室でお話をしたことは、基本的に相談した人の許可がなければ、先生方や他の人には伝えません。安心して利用してください。**

### ::: **保護者の皆様へ** :::

お子さまの学校生活全般に関すること、思春期や発達に関するご相談を受け付けております。どのようなささいなことでもかまいません。気にかかることがございましたら、お気軽にご相談いただければと思います。お待ちしております。

※ご相談いただいた内容は、相談された方の許可がなければ他言いたしません。

#### ◆ お電話・来校されてのご相談

**TEL 045-852-2920 (深谷中学校カウンセラー室通電話)**

→火曜日以外は留守電になっています。必要な際は、お名前・お電話番号をメッセージにお残してください。スクールカウンセラーより勤務日に折り返しお電話させていただきます。

\*お急ぎの場合は、学校電話番号まで「スクールカウンセラーとの面接希望。」の旨を副校長・専任宛にお伝えください。

#### ◆ 戸塚区の教育相談機関もございます。合わせてご利用ください。(相談無料です。)

**戸塚区こども家庭支援相談 TEL 045-866-8472**

**受付時間平日：8：45～17：15**

\*教育相談員、学校カウンセラー等が対応いたします。

#### ◆ 児童相談所全国共通ダイヤル

近所の子が気になる、緊急に相談したいことがある場合等にご利用ください。

**TEL 189 (いちはやく、と覚えてください。)**