

## 「あなたは、元気を回復させる方法を持っていますか？」



中学生の時期は発達の上では「思春期」と言われる時期にあたります。この時期は自分のこと、将来のこと、友達や異性のことなど、いろいろなことについて考え、不安に感じたり、悩んだりするものです。

でも不安や悩みを持つのは、悪いことでは無く、一生懸命生きている証拠だとも言えます。ただ、不安や悩みの重さとバランスをとれる力をつける事は大切です。

あなたは、元気を回復させる方法を持っていますか？  
友達や周りの大人に話す、好きなことをしてまぎらわすなど、いろいろな方法があると思いますが、そんな時には「スクールカウンセラーと話してみる」これも一つの方法です。

## 『スクールカウンセラーって?何?・誰?』

こんにちは、今年度市川南中学校のスクールカウンセラー(SCと省略します)を担当します「志村祐二(しむらゆうじ)」です。よろしくお願いします。

スクールカウンセラー(SC)とは、皆さんが心も身体も健康で楽しく学校生活が過ごせるように、ちょこっとだけお手伝いをさせてもらう人です。

スクールカウンセラー(SC)は先生ではありませんから、生徒の皆さんに勉強も教えませんし、成績もつけません。皆さんの勉強や行動について先生方のように指導することはありません。

スクールカウンセラー(SC)の仕事は皆さんの話を聴くことです。スクールカウンセラーに相談するというと大層な感じがするかもしれませんが、気軽に会いに来てくれるとうれしいです。

友達や部活動、勉強のこと、学校のこと、家庭のこと、将来の夢や好きな人のこと、また困った時、疲れた時、悲しい時、うれしい時、どんな時でも気軽に話しかけて下さいね。

SCからも皆さんに気軽に声をかけさせてもらいます。良い出会いを待っています。



## 『スクールカウンセラーに話したい時は?』

\*方法は

- ①先生(担任、養護教諭、教科、部活の先生)に話して、相談を申し込む。
- ②スクールカウンセラーに直接申し込む。

など使いやすい方法で申し込み、気軽に会いに来て下さい。静かな場所(相談室)でゆっくり話が出来ます。

**SCは原則として火曜日9:30~17:15まで来ています。**1学期中の訪問予定は下記のような日程になります。

## 『保護者からの相談は出来ますか?』

お子さんについての保護者からの相談もお受けしています。ご家庭でお子様の様子が気になられた時は、お気軽にご相談下さい。担任の先生や養護教諭の先生、その他伝えやすい先生を通じてご連絡いただければありがたいです。

## スクールカウンセラーの来る日 (市川南中学校 電話:055-272-1516)

5月の予定	6月の予定
	○6月30日(火) 9:30~17:15
7月の予定	8月の予定
○7月14日(火) 9:30~17:15	