

大蔵カウンセラー通信



大蔵中学校の生徒、保護者の皆様こんにちは。スクールカウンセラーの中西と内田です。三学期が始まりましたね。何か気になることがあれば気軽に相談ください。

こころのおはなし

長期休暇明けは学校に行きにくくなる場合も

冬休み皆さんいかがお過ごしだったでしょうか？今年度は真夏の暑い時期から寒い冬まで本当に長い二学期でしたね。そこからの冬休み、少しでもゆっくりできていることを願います。8月号の通信にも書きましたが、長期休み後は学校に行きにくくなってしまふ場合があります。毎日頑張っ学校生活を送っていた時は心や体が疲れていることに気づきにくく、やすみになりその生活が止まると「あ、しんどい」「もう、あの生活には戻れない」と気づくことがあります。もし、休み明け登校が難しい、登校することを考えるだけで気持ちが落ち込むなどあれば一人で抱えず相談してください。保護者の方もお子様にそのような様子があればご相談してください。登校できないことは誰にでも起こりうることです。自分を過度に責めたりしないでください。今ここから一緒に考えていきましょう。



※保護者の方へ…お子様のことで何か気になることがあれば小さなことでもお気軽にご相談ください。

スクールカウンセラーの利用について	
スクールカウンセラー	中西美奈(金曜日) / 内田多恵(水・木曜日)
日時	金曜日 午前10時30分～午後5時15分 水・木曜日 午前10時30分～午後5時15分
相談できる人	生徒 / 児童 / 保護者 / 教職員
相談できる内容	友人関係、将来について、自分について、学習、不登校、いじめ、非行、発達について、子育て、家族関係…などなど
相談したい時	・担任や教育相談係(柳瀬)など教職員にお伝えください。 ・スクールカウンセラーに直接声をかけて下さってもかまいません。 ・しかし、飛び込みのご相談は対応できない場合がございます。

曜日によっては利用時間がある程度まで調節できます。まずはご相談ください

1月の相談日

	水曜日	木曜日	金曜日
2週目			1月8日(金)
3週目	1月13日(水)	1月14日(木)	1月15日(金)
4週目	1月20日(水)	1月21日(木)	1月22日(金)
5週目	1月27日(水)	1月28日(木)	1月29日(金)

1月15日(金) スクールカウンセラーは中崎小学校にいます。