

令和4年度 相模中学校 2022.11



カウンセラーだより

スクールカウンセラー（臨床心理士・公認心理師）渡邊

第2号

だんだん寒くなってきましたね。ころころは元気ですか？

みなさん、こんにちは。

11月に入り、だんだん寒くなってきましたね。寒い日が続くと、朝起きるのが辛くなったり、環境からのストレスが増えていきますよね。ころころは元気ですか？

毎日いきいきと過ごすためには、体が健康なのはもちろんですが、ころころも健康でいることがとても大切です。体ところころのどちらかが不調になると、お互いに影響が出てきてしまいます。ころころは目に見えないので、不調かどうか判断することが難しいです。不調になる前に、今のころころの状態を知ることが大切です。ころころの専門家＝カウンセラーに気軽に聞いてくださいね。

箱庭（はこにわ）、はじめました

カウンセラー室で箱庭ができるようになりました！

箱庭とは画板サイズの浅い箱の中に心の風景を造らせるもので、自己表現を通じた治療や癒し効果が期待できるとされています！（詳しく知りたい方は説明します）

カウンセリングで体験できます。是非、興味のある方は体験してみてくださいね。（嬉しいことにとっても好評です♪）



右の写真はミニチュアを置いてみた見本です！

相談室では何ができるの？

相談室は【自分と向き合うための総合窓口です】

***決してお悩みがある人だけが使う場所ではないです**

- ①モヤモヤした気持ちを整理する（話しがまとまっていなくてOK）
- ②自分についてより深く考えたい・知りたい
- ③気持ちを落ち着かせたい

お悩み相談だけではなくこのような時でも気軽に利用してください。みなさんの気持ちに寄り添い、より自分らしく幸せに中学生活をおくれるように、カウンセラーがサポートします。

保護者の方へ

カウンセラー来校日（毎週月曜日）にお子様

に関するご相談をお受けしています。予約を希望される方は、

お問合せください。カウンセラー来校時は相談室直通電話も可能です。

相模中学校 カウンセラー室

毎週 月曜日

9:30-16:00

*お時間につきましては、ご相談ください。

【相模中学校】電話 046-253-2183

（カウンセリング予約とお伝え下さい）

【カウンセリング室】直通電話 046-253-2247

（カウンセラー来校日のみ対応可能）