

スクールカウンセラーだより

令和2年度 6月号



🏠 場所: 相模中学校 カウンセリング室から
📅 日付: 2020年6月15日
👤 発行者: 公認心理師・臨床心理士
スクールカウンセラー 渡邊 美萌

学校再開、メンタル不調はないですか？

今月より学校再開になりましたね。改めまして、今年度スクールカウンセラーになりました渡邊と申します。毎週月曜日、1階のカウンセリング室にて相談をお受けしています。(要予約/学校にご連絡ください) 相談が入っていないときは、情報発信書類の作成や授業見学等していますので、見かけたら気軽に話しかけてくださいね(^^) 登校の際やお家での過ごし方で気持ちの浮き沈みが多く見られてはいませんか？ 気持ちが沈むだけでなく、浮き沈みが激しいこともメンタル不調の可能性あります。 気になる症状等ありましたら、お気軽にご相談下さいね。

カウンセリング室を使ってみよう

相模中のみなさんへ



「相談するほどの悩みじゃないし・・・」「相談室で何を話そう・・・」そんな風に思っている方が多いと思います。

この2つのお悩みは無用です！

「相談するほどの悩みじゃないし・・・」⇒なんとなく気になってる・ひっかかっている、というだけでもOKです。
「相談室で何を話そう・・・」⇒カウンセラーがその時の状態やパワーを見て進めていきます。

相談室は相談する場所ですが、相談内容は様々です。

「学校が面倒くさい・・・何でかな?」「自分ってどんな性格なの?」「何で友達とうまくいかないのかな?」
そんな引っかかりを、ほどいて・・・整理して・・・その後の対応について一緒に考えたり学ぶ場でもあります。
ぜひ、気軽に利用して下さいね。

保護者のみなさま

お子様の生活リズムの乱れ、気持ちの浮き沈みについてなど、
気になることがありましたらお気軽にご相談下さい。



相模中学校 カウンセリング室

毎週月曜日 10:00-16:00 (お時間につきましては、ご相談下さいませ)

予約制 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/毎週月曜日のみ)