

スクールカウンセラー便り 5月号



北区立堀船中学校 スクールカウンセラー
都) 大澤 久与 (おおさわ ひさよ)
区) 高橋 歩 (たかはし あゆみ)

北区スクールカウンセラーの^{たかはしあゆみ}高橋歩です。火曜日に堀船中学校に来ています。気軽に声をかけてください。今年度からは新しく、東京都スクールカウンセラーの^{おおさわひさよ}大澤久与カウンセラーも木曜日に学校に勤務しています。みなさんの教室の様子を見に行くこともあります。よろしくお願いします。

【相談相手を見つけましょう】

あなたには、困ったときに相談できる人がいますか。日頃から、相談相手を見つけることは、とても大切なことです。困ったときには、一人で抱え込まずに、家族、友人、親戚、学校の先生などに相談してみましょう。スクールカウンセラーも、みなさんの話を聞いて、解決する方法を一緒に考えることができます。誰かに相談してみようかなと思った時の選択肢の一つとして、いつでも気軽に頼ってください。誰かに相談するということは、勇気がいることかもしれません。しかし、とても大切なことです。何か困ったことがあるときには、相談室もぜひ利用してくださいね。小さなことでも、何か気になることがあれば、気軽にスクールカウンセラーに相談してください。

高橋カウンセラー (火曜日)

5月・・19日、26日

6月・・9日、16日、23日、30日

大澤カウンセラー (木曜日)

5月・・14日、21日、25日 (月)

6月・・4日、11日、18日

カウンセラーに相談をしたい人は学級担任・または養護教諭に予約をしてください。
カウンセラー室は火曜日と木曜日の午前9時から午後4時まで開いています。