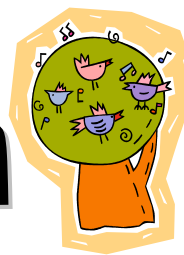


木もれ日



第2号

～ こんな時、カウンセリング室へ どうぞ 🍀 ～

サレジオのみなさん、こんにちは(^o^) 今年は桜も早めの満開、4月は例年よりも多い夏日・・・ということで、連休を迎えるこの時期に、急な暑さでちょっと疲れを感じている人もいるでしょうか。私は個人的には、晴れやかな日はとても気分がいいので、うれしいのですが（・・・私の機嫌の良し悪しに振り回される家族も、きっと助かっていることでしょう（^^;）

さて、『木もれ日』第2号は、毎年、

「**どういう時にカウンセリング室に行ったらいいですか？**」

との疑問にお答えしています。次のような心配事、悩みはある時、どうぞ利用してくださいね。

こころや身体に関すること

- ・気分の落ち込みや不安がある
- ・どうしてもなくイライラ・怒りがわく
- ・勉強や部活に対してやる気が出ない
- ・腹痛や頭痛、だるさなどが続く
- ・過去のイヤな出来事が突然よみがえる
- ・食欲がない、眠れない
- ・・・・などなど、なんでもOK！

人との関係に関すること

- ・人と関わる時に緊張してしまう
- ・人からイヤなことをされて困っている
- ・人の前ではうまく自分自身を出せない
- ・友だちを作る時にコツ
- ・・・・などなど、
- 友だち・同級生・先輩・後輩・家族・
- その他、なんでもOK！

行動や習慣に関すること

- ・ゲームやインターネットがやめられない
- ・集中力がほしい！
- ・やるべきことを後回しにして後悔することが多い
- ・自分で困っているクセを直したい
- ・・・・などなど、なんでもOK！

その他、こんなことでもOK

- ・気分転換のコツを知りたい
- ・心理学について知りたい
- ・カウンセリング室のソファに座ってみたい
- ・特に困ったことはないが、いつか相談が必要になった時のためにカウンセラーとおしゃべりしてみたい
- ・カウンセリング室の本やグッズを見てみたい（特に京浜東北線型ペットボトルをぜひ見てみたい）

気軽に来てね

いつでも待ってるよ！



ちなみに・・・カウンセラーが魔法の杖を振って、悩みをすべて解決する！
 ……というわけではなく、困っている人と一緒に考え、一緒に整理し、
 一緒に解決を探る、伴走のような役目だと思ってくださいね (*^_^*)

<保護者のみなさま>



新生活も1か月が過ぎようとしていますが、保護者のみなさまもあわただしい日々をお過ごしではとお察しします。お子さん同様、保護者のみなさまも、気になること、「ちょっと話をしてみようかな」と思うことがありましたら、どうぞ遠慮なく、カウンセリング室へいらしてくださいね。

さて、カウンセリング室では、中学1年生の生徒を対象に、全員面接を行います。
 2015年度から行っているのですが、「いざ、相談！」という時に、「カウンセリング室って、どんな部屋なんだろう？」「カウンセラーは、どんな人？」と不安にならないように、ほんの短い時間ですが、5月10日～7月2日にかけて、ひとりずつ顔合わせを行います。ご承知おきくださいm(ー)m
 ……顔合わせの結果、「こんな人には相談したくない！」と思われたいよう、笑顔で対応します(^_^)／

*カウンセリング室は、新館（1年生の教室のある棟）の1階、階段の真ん前にあります。

5月の予定

※ 以下の時間、カウンセラーが学校にいます。

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
	12:00-17:00		憲法記念日	みどりの日	こどもの日	
7	8	9	10	11	12	13
11:00-17:00	12:00-17:00		12:00-17:00		10:00-14:00	
14	15	16	17	18	19	20
11:00-17:00	12:00-17:00		12:00-17:00		10:00-14:00	
21	22(高中間試験)	23(中間試験)	24(中間試験)	25(中間試験)	26	27
11:00-17:00	9:00-14:00		9:00-14:00		10:00-14:00	
28	29	30	31			
11:00-17:00	12:00-17:00		12:00-17:00			

ゆっくりとお話をうかがうために、相談予約をとっています。予約方法は、次のいずれかをお願いします。

☆もしお急ぎの場合は、その旨、お伝えください。

① 保健室に申し込む

生徒は直接、最賀先生・奥脇先生へ、保護者の方は保健室の直通電話（045-591-9375）へ

② 直接カウンセラーに申し込む（以下のメール あるいは、お電話でお願いします）

メール konishi@salesio-gakuin.ed.jp (小西宛)

カウンセリング室の直通電話(045-591-2995)

※ メール、直通電話は、勤務日しかつながりませんので、ご了解ください。