

こもれび



2019年5月13日
サレジオ学院中学校
サレジオ学院高等学校
スクールカウンセラー
津田 友理香

第2号

～ カウンセリング室を利用するコツ 📖 ～

サレジオのみなさん、こんにちは（^o^）カウンセラーの津田です。前任者から引き継ぎを始めてもう5か月、中1の全員面談も始まり、少しずつサレジオの皆さんとも顔なじみになれたらと思っています。皆さんも、新学期が始まってすぐ、長ーい連休も終わり、いよいよ本格始動だ！と思いつつ、なかなかやる気スイッチが入らない、なんてことはあるかもしれませんね。

さて、今回は「**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ます。次のような心配事や悩みがある時だけでなく、休み時間や放課後にでも、ふらっと気軽に立ち寄ってくださいね。

こころや身体に関すること

- ・ 腹痛や頭痛、だるさなどが続く
- ・ イライラや怒りがわく
- ・ 気分の落ち込みや不安がある
- ・ 勉強や部活へのモチベーションが出ない
- ・ 過去のイヤなことを思い出す
- ・ 食欲がない、眠れない

人との関係に関すること

- ・ 人と関わる時に緊張する
- ・ 人からイヤなことをされて困っている
- ・ 人の前でうまく自分を出せない
- ・ 友だちを作る時のコツ
- ・ 同級生、先輩・後輩とのトラブル
- ・ 恋愛や性について

行動や習慣に関すること

- ・ ゲームやインターネットばかりしてしまう
- ・ 暴飲暴食をする
- ・ 集中力がない、忘れ物が多い
- ・ やるべきことを後回しにして後悔する
- ・ 自分で困っているくせを直したい

そのほか、なんでもOK

- ・ 気分転換のコツ
- ・ 心理学について知りたい
- ・ とにかくおしゃべりしたい
- ・ カウンセリング室の本やグッズ、ゲームで遊びたい
- ・ …などなど なんでも！！



＜保護者のみなさまへ＞

新年度が始まり、連休が明けてからでもご多忙な日々をお過ごしのことと思います。保護者のみなさまも、お子さんのことで気になることや、「ちょっと話をしてみようかな」と思うようなことがありましたら、どうぞご遠慮なく、カウンセリング室にご連絡ください。保護者向けの本もたくさん用意しています！ご希望あれば、貸し出しも可能です。



☆開室日・開室時間

※ 以下の時間、カウンセラーが学校にいます。

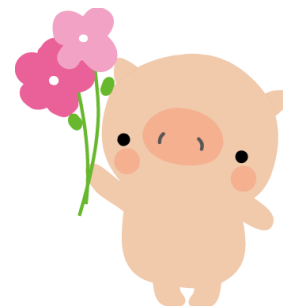
5月

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
		祝日のため 閉室		祝日のため 閉室		
6	7	8	9	10	11	12
祝日のため 閉室		11:00- 17:00		11:00- 17:00		
13	14	15	16	17	18	19
12:00- 18:00		11:00- 17:00		11:00- 17:00	10:00- 16:00	
20	21	22	23	24	25	26
11:00- 17:00		11:00- 17:00		11:00- 17:00		
27	28	29	30	31		
11:00- 17:00		11:00- 17:00		11:00- 17:00		

★カウンセラーの自己紹介★

この2月に生まれて初めて神奈川県民になりました！自然が豊かで、風通りも良く、気持ちのよいところだなあと感じています。休みの日は、体を動かすか、家でだらだらするのかのどちらかです。最近は、ドラマやお笑いの動画を見ながら、アイスやつまみを食べるのが至福のひとつです。

いつでもふらっと、何でも話しに来てくださいね！首を長くして待っています♪



6月

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
12:00- 18:00		11:00- 17:00	11:00- 17:00	学会参加のため 休み		
10	11	12	13	14	15	16
11:00- 17:00		自宅学習日のため 休み		11:00- 17:00	10:00- 16:00	
17	18	19	20	21	22	23
11:00- 17:00		振休	8:00- 13:00	11:00- 17:00		
24	25	26	27	28	29	30
11:00- 17:00		11:00- 17:00		11:00- 17:00		

＊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。

☆予約方法

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

メール：y-tsuda@salesio-gakuin.ed.jp（津田 友理香宛）

カウンセリング室の直通電話： 045-591-2995

※ メールと直通電話は、勤務日しかつながりませんので、ご了解ください。