

# スクールカウンセラー便り

## ご挨拶

西陵中学校で今年も勤務させていただきますスクールカウンセラーの八幡睦実(やはたむつみ)です。2023年3月まで、公立中学校の保健室で養護教諭として子ども達の心身の健康と向き合ってきました。キャリアを活かし、更に専門性を高めた公認心理師(心の専門家)として、今後もお役に立つことができると幸いです。疑問に思ったこと、誰かに聞いてもらいたいことなど、どんな小さなことでも良いので、なにかありましたら、一人で考え込まず一緒に考える機会として、是非、遠慮なく相談室を利用していただければ幸いです。どうぞ、よろしくお願いいたします。

どうぞ、よろしく  
お願いいたします



## 来校予定日

- |     |  |
|-----|--|
| 1学期 | 5月29日(木)、6月5日(木)、6月19日(木)、7月3日(木)  |
| 2学期 | 8月28日(木)、9月11日(木)、9月25日(木)、10月9日(木)<br>10月23日(木)、11月6日(木)、11月20日(木)、12月4日(木) |
| 3学期 | 1月22日(木)、2月5日(木)   |

※10時~16時までの時間で予約できます。

※生徒の皆さんは、担任の先生を通して  
お申し込みください。

※保護者の方は、  
西陵中学校/電話23-4204まで、  
日程などご連絡、ご相談ください。

※予約なしでも相談できる日もあります。

どんなことでも  
相談OK

人は時に、自分の方向が見えなくなってしまうたり、出口の見えない状態におちいたり、ひとりで考えすぎて悪循環におちいり解決がみいだせないことがあります。自分が今なにに困っているのか?なにが心配なのか?本当はどうしたいと思っているのか?など、色々な思いや考えがカウンセリングを受けることで「気づき」が促され、整理されていきます。そして、自分の力で解決に向かうことができるようになります。良い流れを創るために、また、自分自身を客観的に見つめる機会(チャンス)として、是非、一度カウンセリングを受けてみてください。心の整理のサポート役として、いつでもお待ちしております。

いつもとなにかがちょっと違うな・・・と思ったら、迷わずご相談ください。