



カウンセリング室だより

11月 第4号

みなさん、こんにちは。元気になっていますか。今日は『相談』ということについて書きたいと思います。

『相談』とは悩みを話すことですが、実は言葉にすることで自分の気持ちが見えてきます。『話す』ということは心の整理をすることということです。誰かに聞いてもらおうと気持ちが少し楽になります。話すことは弱さではなく前に進むための努力です。「どんなことでもいいので話してみる。」ということからはじめてみてくださいね。校長室の隣にカウンセリング室があり、前には相談申込用紙があります。

◆カウンセリング室ではスクールカウンセラーと心の教室相談員が相談活動を行っています。相談がある時はもちろん、気分転換したい時など気軽に利用してください。

カウンセリング室の利用方法は以下の通りです。 *学校の行事や都合により、開室日時が変更になる場合があります。

添付ファイルをご確認ください。

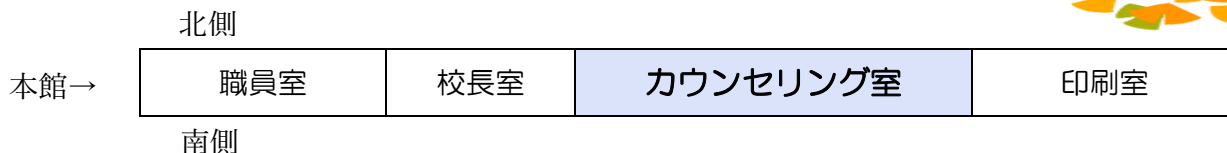
♪相談したい時はどうするの？

申し込み方法は3つあります。

- (1) 休み時間に、カウンセリング室に来て申し込みをする。
- (2) カウンセリング室前にある“なんでも相談申し込み用紙”を使って申し込みをする。
用紙に必要事項を記入して相談箱に入れ、“控え”は切り取って、自分で持っておく。
- (3) 学級担任に申し込んでもらう。



♪カウンセリング室はどこにあるの？ 本館2階にあります。

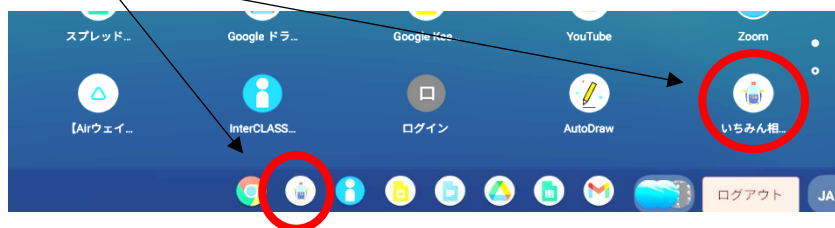


♪「いちみんな相談室」って？ 生徒が悩み相談を学校に申し込みができる相談サイトです。

申込方法は2つあります。

- (1) 学習者用 Chromebook から「いちみんなアイコン」をクリックする。

- (2) 自宅 PC、スマートフォンから
学校で使用する Google アカウントでログインし、学校の HP⇒各種お知らせ⇒相談窓口⇒いちみんな相談窓口から申し込みできます。



保護者の皆様へ

ご家庭でお子さまの様子を見ていて、何か心配なことはありませんか？気になることがありますしたらお気軽にご相談ください。相談は随時受け付けています。

*相談の申し込みや問い合わせなどは、学級担任または教頭までご連絡ください。

*カウンセリング室専用電話が設置されていますので、電話相談も可能です。ただし、相談中および不在時など電話に出られない場合がありますので、ご了承ください。

北部中学校 28-8751

カウンセリング室専用電話 28-8771