



カウンセリルームだより

2023年4月19日（水）
梶中学校カウンセリグループ

1. 若葉がまぶしい季節、疲れが出ていませんか？

今年も梶中学校に水曜日に来させていただきますスクールカウンセラーの八木美佳と申します。どうぞよろしくお願いいたします。新しくご入学、ご進級された皆さん、おめでとうございます。みなさんは、きっと緊張の中、「新しい学年！がんばるぞ！」と毎日過ごしておられることと思います。

このゴールデンウィーク前は、新しい環境になじむのにいっしょうけんめいだった心と身体に少し疲れが出てくる頃です。

自分の体調に注意をしながら、意識して、早寝早起きやバランスのよい食事を心がけてください。寒暖の差も大きく、急に暑くなる時などは、熱中症には十分注意をして、心身のリズムを整えていきましょう！

2. スクールカウンセラーって？カウンセリって？

学校での生活の中では、みなさんはいろいろな経験をします。楽しいこと、いやなこと、うれしいこと、つらいことなどを経験して、少しずつ成長していきます。

その時に、みなさんの近くには保護者の方々や先生方なども相談にのってくれるかたがたがいると思います。けれどもみなさんの年齢は、「思春期」・「思春期の入り口」と言って、自分の気持ちをなかなか今まで近くにいる人に話さなくなる・話したくなくなる時代でもあるんです。

そんな時は、みなさんの学校にスクールカウンセラーがいることを覚えておいてください。スクールカウンセラーは、みなさんが学校生活の中で、「こまったなあ、どうしたらよいかなあ？」「いやだなあ、悲しいなあ。どうしたらいいんだろう？」とか「すごいうれしいことがあった！こんなことが起きたよ。ドキドキしたわ！」などいろいろなお話を聞き、場合によったら相談できる人です。

カウンセリとは、みなさんの感じていること、考えていることをいっしょに聞きながら、「どうしたらいいのかな？」といっしょに考えていくことです。「いっぱい話そう！」と思う人もいれば、「何を話せばいいのかな？どう話せばいいのかわからない。」と感じる人がいるかもしれません。大丈夫、安心してください。私の方から、質問する場合もありますし、聞かれても話したくないことは「ちょっと、話したくないです。」と言っていただければそれ以上は聞きません。また、お話しの内容は、原則ほかの人にはしゃべりません。また、カウンセリグループには、ぬり絵や折り紙などもあります。気軽に来てみてくださいね。

3. カウンセリングルームの場所はどこ？利用できる時間は？

どうやって予約を取るの？

場所：3階 カウンセリングルーム

時間：水曜日（11時から5時までの間で、昼休み、放課後など）

予約方法：①担任の先生に「カウンセリングの予約をおねがいします。」と伝える

②弓場先生、中嶋先生に「カウンセリングの予約をお願いします。」と伝える

③水曜日に直接カウンセリングルームに来て、スクールカウンセラーに
予約を取る

4. 保護者の皆様へ

子どもさんたちは、思春期に入り、難しい年齢になります。今までの親子の距離感とはまた異なる接し方が必要になるかもしれません。もし、子どもさんの学校生活全般でご心配なことがあれば、どうぞスクールカウンセラーをご利用ください。一緒に考えさせていただきます。水曜日に上記の場所、時間で相談を行っております。予約方法も上記に準じております。もし、直接スクールカウンセラーに予約を取らねたい方は、梶中学校にご連絡いただき、「スクールカウンセラーをお願いします。」と出られた先生にお伝えください。カウンセリング中はすぐにお電話に対応できない場合がございますが、折り返しお電話させていただきます。梶中学校：06-6902-0813 また下記の相談機関もございます。

※相談機関※

守口市教育相談：いじめホットライン（子ども）06-6992-0177

電話教育相談（保護者）：06-6992-6346

メール教育相談（子ども・保護者）【24時間送信可】soudan@moriguchi-osk.ed.jp

LINE 教育相談（子ども）【24時間送信可】

アカウント名：守口市 LINE 教育相談・ID:@keff2467j

大阪府子ども専用子どもの悩み相談フリーダイヤル 0120-7285-25（24時間）

こどもがただでかけられるそうだんでんわ 0120-928-704

子ども家庭相談室（月、火、木の朝10時から夜8時まで）

大阪府教育センター：子どもからの相談（すこやかホットライン）06-6607-7361

月から金 朝9時から夕方17時30分

Eメール：sukoyaka@edu.osaka-c.ed.jp（いつでも相談できますが返事は後日です）

保護者からの相談（さわやかホットライン）06-6607-7362

☆虐待かも？と思ったら。児童相談所虐待対応ダイヤル189（いちはやく）

匿名（名前を知らせないでいい）で通告・相談でき、その内容に関する秘密は守られます。

チャイルドライン 0120-99-7777（18歳までチャットもあります）

#いのちSOS 0120-061-338