

カウンセリングだより

2025 年 9 月
町田市立堺中学校
スクールカウンセラー

東海林 則子

恩田 瑞穂

堺中学校のみなさんこんにちは！スクールカウンセラーの、東海林則子（月曜担当）と恩田瑞穂です（金曜担当）。2学期が始まりました。今年の夏はとても暑かったですね。みなさんの夏休みはどんな感じでしたか。9月に入ってもまだまだ暑い日が続きます。しっかり暑さ対策をして2学期を過ごしましょう。暑い日が続くと身体だけではなく、こころも疲れてしまいます。少しでもいつもと違うな、と感じることがあれば気軽に話しに来てください。どうぞ、よろしくお願いいたします。

カウンセリングについて ☆ Q&A

スクールカウンセラーはどんなことをする人？

学校で、みなさんのお話を聞きながら、一緒に解決方法を考えていきます。相談内容は、友人関係や家族関係、性格のこと、勉強や部活のことなど…何でもOKです。



スクールカウンセラーはどこにいるの？

職員室か、2階の3年生教室の向かい側にあるカウンセラー室にいます。

スクールカウンセラーにはいつ会えるの？

スクールカウンセラーは、月曜日と金曜日、週に1回ずつきています。詳しい日程は、このおたよりの裏面や、クラス、カウンセラー室前のカレンダーでお知らせします。

どうやって利用するの？

生徒のみなさんは、原則として昼休みや放課後に利用することができます。保護者の方とは、授業時間帯に面接をさせていただきます。予約の方法は、裏面の通りです。

カウンセリング^{よやく}予約のしかた

① スクールカウンセラーに^{ちよくせつ}直接言う

② ^{だんにん}担任の先生や^{ほけんしつ}保健室の先生に言う

③ ^{でんわ}電話で^{もうこ}申し込む

(スクールカウンセラー^{そうだんしつちよくつう}相談室直通：771-114)

【堺中学校の保護者のみなさまへ】

長い夏休みが終わり、お子さまのご様子はいかがでしょう。「なんとなく元気がない」「疲れているようだ」「学校に行くのを嫌がる」など、普段とは異なる様子が見られることがあるかもしれません。新学期の始まりはいろいろなことが起こりがちです。スクールカウンセラーは保護者のみなさまのお話をうかがいながら、お子さまにとってよりよい方法を共に考えていきたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

予約方法は、上記のとおりです。どうぞお気軽にご利用ください。



2025年度 カウンセラーが学校に来る予定日

	月曜日（東海林）	金曜日（恩田）
9月	1日 11日（木） 22日 29日	5日 12日 19日 26日
10月	2日（木） 6日 15日（水） 20日 27日	3日 10日 17日 31日
11月	4日（火） 10日	7日 14日 21日 28日
12月	1日 8日 15日 22日	5日 12日 19日 26日

☆月曜日は 東海林、金曜日は 恩田 が相談を担当します☆

