カウンセリングだより カウンセリングだより

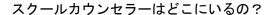
2025 年 9 月 町田市立堺中学校 スクールカウンセラー 東海林 則子 恩田 瑞穂

関や学校のみなさんこんにちは!スクールカウンセラーの、東海林則字(戸韓担当)と惣田瑞穂です(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そうです。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、気軽にお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 $\stackrel{\frown}{\star}$ Q&A

スクールカウンセラーはどんなことをする[☆]?

ずっこう 学校で、みなさんのお話しを聞きながら、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。



はくいかしっ 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奏えるの?

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。保護者のかたため、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。



カウンセリング予約のしかた

- ① スクールカウンセラーに直接言う
- ②担任の先生や保健室の先生に言う
- ③ 電話で申し込む

(スクールカウンセラー相談室直 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か。「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
1 0月	2日(木)6日 15日(水) 20日 27日	38 108 178 318
11月	4日(火) 10日	7日 14日 21日 28日
1 2月	188 158 228	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☆

