

こころのおたより

湖北台中学校
心の教室・相談室
2024年 5月
スクールカウンセラー：加藤
心の教室相談員：林

新しい学年になり約2カ月たちましたね。もう、クラスには慣れましたか？でも、仲の良かった友達と、距離ができて「さびしいなあ」と不安に思っている人がいるかもしれません。4月のドキドキ気分のあとに、心配や不安な気持ちが出てきてしまうことはよくあります。そんなモヤモヤ気分のときは、誰かに話をしてみましょう。他の人に話をするだけで、ことがらが整理されます。また、話しているうちに、自分の気持ちや感情に改めて気がつくこともあります。心の回復には、自分の気持ちに気がつくことが、はじめの一步となります。



相談室を利用できる日をお知らせします。

🌸 相談室1（右側の部屋）には、スクールカウンセラーの加藤先生、相談室2（中央の部屋）には、心の教室相談員の林がいます。

🌸 相談利用の仕方

- ① 学校の先生に「相談室で相談したい」と申し込む。
- ② 相談室の前に置いてある「相談予約票」または手紙を書いてポストへ入れる。

📌 相談室2は見学だけでも大丈夫！「相談ではないけど、どんな部屋かな…」と、見てみたいですね。見学だけでもOKです。小さな部屋なので、一度に入る人数は4人までです。林相談員がいる日の昼休みか放課後に「見学です」と、言ってください。

月	火	水	木	金
5/20	21 林	22 加藤 林	23	24
5/27	28 林	29 林	30	31
6/3	4 林	5 加藤	6 林	7
6/10 林	11 林	12 加藤	13	14
6/17	18 林	19 加藤 林	20	21
6/24	25 林	26 林	27	28

相談員 😊 自己紹介 😊

心の教室相談員の林 薫（はやし かおる）です。昨年度までは、小学校の心の教室相談員でしたので、中学1年生と同じようにドキドキしています。相談員になる前は、定年するまで養護教諭（保健室の先生）でした。でも、誰かの心が疲れたときにその話を聞いて、その人の心が少しでも楽になるようにお手伝いをしたいと思って、相談員になりました。よろしくお願いします。

