



北中学校 カウンセラー室だより

長久手市立北中学校

2022/4

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。

2年生、3年生の皆さん、進級おめでとうございます。

新しい学年、クラスでの学校生活が始まりました。

今までとは違った人間関係の中での生活ですから、気を遣ったり、緊張する場面もあります。疲れがたまってきたときは、休息をとり、気楽にカウンセラーや心の相談員に話をしに来てくださいね。



スクールカウンセラー

名前：齋藤 志寿子（さいとう しずこ）

学校にいる曜日と時間：木曜日 10：00～16：00

ハマっていること：フォートナイトのゲーム実況を観ること。中学生がどんなゲームをしているのかを知るために観たところ、ハマってしまいました。

中学時代の思い出：先生方の似顔絵を描いて、友達と盛り上がっていました。

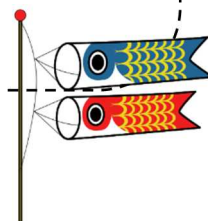
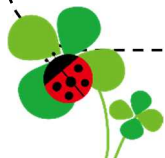
持っている資格：臨床心理士、公認心理師

メッセージ：カウンセリングというと、とても特別なことだと思われがちです。決してそんなことはありません。

「ちょっと最近気になることがあるな。」と思ったら、気楽な気持ちで話しに来てくださいね。

また、カウンセラー室だよりを通じて、リラクソスの方法や心理学の話題をお伝えしていきたいと思っています。

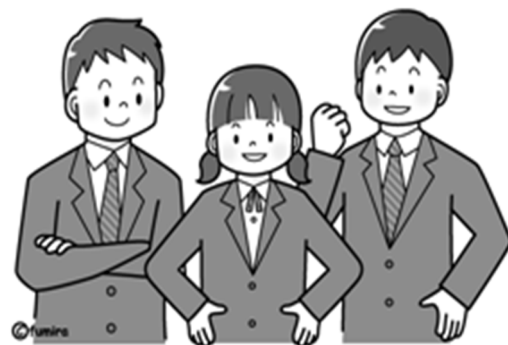
どうぞよろしくお願いします。



新学期になり、「周りとは仲良くやっていけるかな。」と不安になっている人もいるかもしれません。親友と呼べる人が欲しいという人もいるでしょう。親友をつくろうと強く思うより、まずは友達とよい関係をつづけられるようにしましょう。そのためのヒントを紹介します。

友達とのよい関係の作り方

- 相手の身になって考える。想像力を働かせる。
- 友達を束縛したり、自分の思いどおりにしようとしなない。
- 自分の気持ちを素直に友だちに伝える。
- 友達の考えを頭から否定しない。
- 友達を「こういう人だ」と決めつけない。
- 友達と自分を比べない。
- 完璧さを求めすぎない。友達を「ゆるす」気持ちをもつ。
- 友達の秘密を勝手にもらさない。
- 自分の意見をもつ。しいなりにならない。
- けんかをしたら、できるだけ早く仲直りする努力をする。



☆ 4・5・6月 スクールカウンセラー・心の相談員 予定表 ☆

4月

月	火	水	木	金
				1
4	5	6	7	8
			×	×
11	12	13	14	15
×	心(安田)	心(安田)	SC	心(田代)
18	19	20	21	22
心(田代)	心(安田)	心(安田)	SC	心(中井)
25	26	27	28	29
心(田代)	心(安田)	心(安田)	SC	

5月

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
心(安田)				心(中井)
9	10	11	12	13
心(安田)	心(田代)	心(安田)	SC	×
16	17	18	19	20
心(安田)	SC/心	心(安田)	×	心(中井)
23	24	25	26	27
心(安田)	心(田代)	心(安田)	SC	心(中井)
30	31			
心(安田)	心(田代)			

6月

月	火	水	木	金
		1	2	3
		心(安田)	SC	心(中井)
6	7	8	9	10
心(安田)	心(田代)	心(安田)	SC	心(中井)
13	14	15	16	17
心(安田)	心(田代)	×	SC	×
20	21	22	23	24
心(安田)	心(田代)	心(安田)	SC	心(中井)
27	28	29	30	
心(安田)	心(田代)	心(安田)	SC	

在校時間 SC=スクールカウンセラー 齋藤(さいとう) 木曜日 10時~16時 (5/17のみ火曜日)
 心=心の相談員 田代(たしろ) 安田(やすだ) 中井(なかい)
 月曜日・火曜日・水曜日・金曜日 10時~14時

◆◆◆保護者の皆様◆◆◆

スクールカウンセラーの相談についてのご案内

今年度も北中学校を担当させていただくことになりました、スクールカウンセラーの齋藤志寿子と申します。どうぞよろしくお願い致します。

新学期が始まってからのお子さまのご様子はいかがでしょう？いつもと違う言動や落ち込んでいる様子が見られましたら、ぜひご相談ください。

相談内容は何でもかまいません。お子さんについて、心配なことや気がかりなことがありましたら、小さなことでもお気軽にご相談ください。

また、お子さん本人や、お子さんとご一緒での相談も可能です。ご希望の方はお問い合わせください。

★相談内容の例・・・

「友達とうまくいかない」「学校へ行きたがらない」「身の回りのことがうまくできない」
 「学習で困っている」「子どもへの接し方に迷う」「いつもと何か様子が違って心配」など。

スクールカウンセラーの相談に関するQ & A

★「いつ相談できるの？」

基本的に、木曜日の10時~16時です。

学校に電話で「スクールカウンセラーの相談を申し込みます」と連絡してください。担任の先生や教頭先生を通じて申し込むこともできます。日時を調整し、面談の設定を行います。

北中電話番号 : 0561 - 64 - 2366

★「どこで相談するの？」

北中学校 北館2階 カウンセラー室で相談を行います。