

教育相談だより

～令和5年度スクールカウンセラー紹介～

昨年度に引き続き、井手口 ^{いでぐち ちほこ}千穂子先生が担当されます！

クラス掲示用

✿井手口先生からのメッセージ✿

私たちは無意識のうちに無理をしていることがあります。なんだかやる気が出ない、イライラすると言った気持ちの変化や、頭痛や吐き気など身体の症状がある、いつもと違うと感じたら信頼できる人に心のモヤモヤを話してみましょう。話すことで今まで気付いていなかったことに気付いたり、客観的に状況を整理できスッキリすることが多いです。

つらいときに人に助けを求めるのは恥ずかしい事ではありません。あなたの周りにはあなたの気持ちをわかってくれる人が必ずいます。

“助けて”とSOSを出す勇気を持ちましょう！

もし、周りに話せる人がいないときには、カウンセラーに話してみませんか？
話した内容は許可なく他の人に知られる事はありません。

こんな事くらいで…と思わず、気楽に話しに来てください。

**あなたが楽になれるよう、あなたらしくいられるように
一緒に考えていきましょう。**



いでぐち ちほこ
井手口 千穂子先生
*公認心理師
*認定心理士
*心理カウンセラー

【SC 相談予定日】

		日程	相談時間	備考
1	1 学期	4/27 (木)	9:00~12:30	
2		5/11 (木)	9:00~12:30	
3		5/18 (木)	13:30~17:00	
4		5/23 (火)	13:30~17:00	
5		6/1 (木)	9:00~12:30	
6		6/13 (火)	13:30~17:00	
7		7/11 (火)	13:30~17:00	
8	2 学期	9/5 (火)	13:30~17:00	
9		9/14 (木)	9:00~12:30	
10		10/3 (火)	9:00~17:00	終日
11		10/17 (火)	13:30~17:00	
12		10/31 (火)	9:00~12:30	
13		11/9 (木)	9:00~12:30	
14		11/14 (火)	13:30~17:00	
15	12/5 (火)	13:30~17:00		
16	3 学期	1/23 (火)	13:30~17:00	
17		1/30 (火)	9:00~12:30	
18		2/6 (火)	9:00~12:30	
19		2/20 (火)	9:00~17:00	終日

★教育相談室（管理棟1F保健室隣）か、担任の先生を通じて申し込んでください。

★秘密は守られます。いつでも気軽に安心して活用してくださいね。