

相談室からお知らせ ～相談室を利用してみませんか～

中学生時代は、からだも心も大きく成長する時期といわれます。成長は一人ひとり異なりますが、どの人にとっても人生の中で一番敏感な時期であり、『自分』を考え始める時期でもあります。たとえば、思い通りにならないと、つい“カッ”となったり、“イライラ”したり、“くよくよ”と考え込んだりする・・・。

そんな自分を「いやだな」とか「これでいいのかな？」と思うことはありませんか？

自分の力だけではどうして解決したらいいのかわからないときや、ただ何となく不安に思うときは、家族や友人、担任の先生、自分が話しやすい先生など、誰かに話して聞いてもらうのがよい方法です。

人に話すと気持ちがすっきりしたり、自分が何で悩んでいたのかがはっきりと見えてきたりすることもあります。どうぞ気楽に相談室を利用してください。

～今年もスクールカウンセラーの先生がいらっしやいます～

- ☆ 相談室は2階にありますが、相談しやすい場所をその時々で考えます。
- ☆ 相談内容については秘密を守ります。
- ☆ 相談日は **毎週月曜日 13:00～16:00**

藪下 遊（やぶした ゆう）先生 <スクールカウンセラー>

～藪下先生より～

こんにちは、今年もスクールカウンセラーとして山中中学校に来ることになった藪下です。「悩みを話す」というと緊張しますが、もっと気軽な気持ちで相談室を利用してもらえたらと思っています。よろしくお願いします。



- ・相談したいときは、休み時間や昼休みに相談担当やスクールカウンセラー（藪下先生）に相談を申し込んで下さい。（相談室が閉まっているときは職員室にいます）。
- ・保護者の方も相談をすることができます。相談したい時は、学校にご連絡下さい。

加賀市立山中中学校

TEL (0761)-78-1134