

カウンセリングQ&A

Q:カウンセリングって何？

A：悩んでいること、困っていること、心配・不安なこと…などがある場合に、スクールカウンセラー（SC）と一緒にどうしたらいいのかを考えたり、気持ちの整理をしたりすることで、皆さんの心が元気になり、自分らしく充実した中学校生活を過ごせるように、心のサポートをさせていただきます。

気軽に利用してくださいね！

Q:カウンセリングってどんな話でもいいの？



A：学校生活のこと、友達関係のこと、家族や自分自身のことなど、悩みごとはもちろん、聴いてほしい話はなんでもOKですよ！

Q:スクールカウンセラーと話したいけど、どうしたらいいの？

A：担任の先生や保健室の先生など話しやすい先生、もしくは直接スクールカウンセラーに、「カウンセラーと話したい」「相談したい」と伝えてください。

また、学習用タブレットのホーム画面に「そうだん」というアイコンがあります。これは、生徒の皆さんが「相談したいな」と思った時に、誰にどんな相談をしたいかをいつでも入力できる場所です。Formsから簡単に入力・送信できますので、必要な時には活用してくださいね。

Q:スクールカウンセラーっていつ学校にいるの？

A：藤岡南中学校には2人のスクールカウンセラーがいます。

大澤美穂スクールカウンセラーは毎週水曜日に、前野桃子スクールカウンセラーは2週間に1度の金曜日にいます。詳しくは、配信されるおたよりや、相談室前に掲示されているカレンダーを確認してくださいね。

皆さんが、中学校生活を充実して自分らしく過ごせるように、お手伝いしたいと思っています。ひとりで抱えこみすぎずに、気軽に利用してくださいね！