

# スクールカウンセラーだより 11月

横浜創英中学・高等学校



スクールカウンセラー 田村郁衣  
佐藤恵子

2学期も折り返し地点を過ぎました。11月は大きな行事はないので比較的ゆとりをもって生活できるのではないのでしょうか。読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋、みなさんはどんな秋にしますか。自分の時間をどう使えるか、ぜひ自分ならではの実りある時間を過ごしてくださいね。

また、この時期は2学期の疲れが出てくる頃でもあります。通常登校に慣れてきたからこそ見えてくる勉強や部活、友人関係の問題があるかも知れません。疲れを感じていたらまずは家でゆっくり過ごす時間をつくってください。学校生活で不調を感じたり、行き詰まることがあれば話しに来てくださいね。カウンセリングは敷居が高く感じるかも知れませんが、なにか集中できない、なぜか周囲の様子が気になるといった漠然とした相談でもOKです。引っかかっていることが何か分かるだけでも気持ちラクになるので、気軽に来てください。

保護者の方におかれましても、2学期は長丁場となりますので、心も体も疲労が溜まりやすくなるかと思います。お子さんの様子で気になることがありましたら、お気軽にお越しください。状況を整理して一緒に考えていけたらと思います。

## 【11月のカウンセリングルーム開室日】

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 文化の日	4	5 12:00~17:00 田村	6 8:30~17:30 佐藤	7
8	9	10 12:00~17:00 田村	11	12 12:00~17:00 田村	13 8:30~17:30 佐藤	14
15	16	17 12:00~17:00 田村	18	19 12:00~17:00 田村	20 8:30~17:30 佐藤	21
22	23	24 12:00~17:00 田村	25	26 12:00~17:00 田村	27 8:30~17:30 佐藤	28
29	30					

## 【カウンセリングの予約方法】

### ◆ 生徒

- ①SCの勤務日に直接予約する。
- ②養護教諭(千田先生、菊池先生)に予約する。
- ③担任を通して予約する。

### ◆ 保護者

SC(勤務日)、養護教諭、担任に予約する。  
代表電話 (045-421-3121)

\*代表電話でお名前をお伝えし  
たくない場合は、お子様の  
①学年 ②性別 ③カウンセリング予約の件と伝え、SCまたは養護教諭、担任の先生に繋いでもらってください。

火曜日・木曜日：12:00~17:00 (田村)  
金曜日：8:30~17:30 (佐藤)