

カウンセラーだより 1

平成27年4月24日(金)

立花中学校SC 谷口正弘

1年生のみなさん、初めまして。スクールカウンセラー(SC)の、谷口です。立花中学校では2年目になります。去年も書きましたが、簡単に自己紹介します。

- 名前：谷口 正弘 (たにぐち まさひろ)
- 住んでいるところ：大阪市内です。
- ねんれい：40歳代です。尼崎でのスクールカウンセラーの仕事は10年以上になります。
- 資格：日本臨床心理士という資格を持っています。学校の先生の資格は持っていません。
- 趣味：最近は電子書籍をタブレットで読むことが多いです。紙の本もいいんですが、電子書籍も便利だなあと感心しています。

相談室は2号館2階、第二理科室の隣にあります。とくに悩み事がなくともかまいませんので、おしゃべりに来るつもりで、気軽に話に来てください。話したいことがはっきりしていなくてもかまいません、うまくしゃべる必要もありません。話をしているうちにだんだん何がしゃべりたかったのかがわかってくるかもしれません。おしゃべりは得意じゃないという人も来てください。しゃべらなくてもいいカウンセリングもありますよ。

- 相談日は、おもに木曜日の11時からです。詳しい相談日については、相談室の前にはり出しておこうと思っています。相談は予約している人を優先にします。予約は担任の先生など身近な先生に申し込んでください。

- ▼◆●相談室では次のルールだけは守ってほしいと思っています。▼◆●
 - ・相談室にあるものは部屋の外に持ち出さないでください。
 - ・他の人や自分自身を傷つけるようなことはしないようにしてください。
 - ・時間は守ってください。

1年間、ルールを守って、みんなが気持ちよくすごせる場所にできるよう、協力してください。

2年生は中学校で初めての後輩ができる学年ですね。責任のある立場に立つことも多くなると思います。頑張りすぎにならないように気をつけてください。気をつけていてもしんどくなることはありますから、おしゃべりに来てくださいね。

3年生は進路を決める学年です。まだピンと来ないかもしれませんが、ストレスをいっぱい感じるかもしれません。クラブ活動の引退など、毎日の生活に変化が出ることも多いと思います。「ぐち」でもいいですよ、相談室に来てくれるのを待っています。