

令和5年5月29日

保護者様

函館市立湯川中学校
校長 田上直広

スクールカウンセリングのご案内

今年度も本校にスクールカウンセラーが配置され、裏面の日程で来校します。スクールカウンセリングの利用方法などをお知らせします。

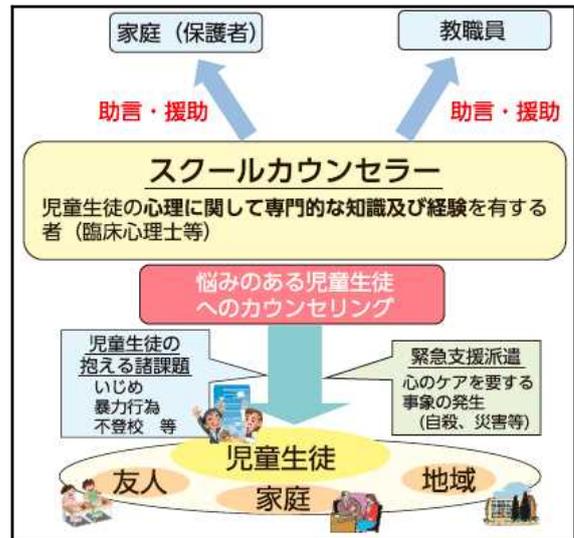
スクールカウンセリングは子どもたちに限ったものではありません。右の図のように保護者の皆様自身が悩みや不安を抱えた時にも利用していただけます。カウンセリングでお話された内容は責任をもって秘密厳守し、一切口外いたしませんので、どうか安心してご相談ください。また、費用も無料です。

カウンセリングを受けるには

- 場所は学校の1階相談室（カウンセリング専用の部屋）です。
- 相談をご希望の方は、担任または教頭へご連絡ください。（この時点で相談内容について詳しくご説明いただく必要はありません）

日時を調整の上、スクールカウンセラーが1対1でお話しいたします。

- 相談内容により、継続のカウンセリングも可能です。



たとえば、こんなことはありませんか？

[子どもの場合]

- 気持ちが不安定（すぐに泣いたり、怒ったりする）。
- 病気ではないが、体の調子が良くない（発熱、下痢、嘔吐などがみられる）。
- 学校に行きたがらない。学校に行くことができない。
- クラスや友達にとけ込めない。

[保護者の場合]

- 自分の気持ちが不安定。（イライラしたり、落ち込んだり、悲しくなったりする。）
- 子どもが悩んだり、困っているが、どのように支えたらよいのかわからない。
- 子どもとうまく接することができない。（面倒だったり、怒ったりしてしまう。）
- 子どもが不登校になった。または不登校傾向がみられる。
- 子どもの行動に落ち着きがなく、ジッと座ったり、ひとつの事に集中したりできない（物や行動など何かに過剰なこだわりを示す。場の空気を読むことが苦手である。）

★☆☆

上記の他にも、悩みは様々にあります。カウンセリングには即時効果はありませんが、ゆっくりとあせらずに悩みと向き合う力を取り戻していただきたいと思います。どうぞ、お気軽にカウンセリングにいらしてください。