

スクールカウンセラーからのお知らせ

皆さんこんにちは

本年度、恵那東中学校で勤務している、スクールカウンセラーの山脇真弓です。

恵那東中学校では、この休校中も皆さんの相談を受け付けています。

感染症の予防対策で、行動が制限され窮屈な思いをしているのは、大人も子どもも同様です。

皆さんのなかに、今まで経験したことがないようなストレスを感じている人はいませんか。

小さな事でイライラしたり、周りの人と喧嘩になったり、急に無気力になったり、悲しくなったりなど、今まで経験しなかった気持ちが自分の中で起こっていませんか？

スクールカウンセラーの仕事は、そんな皆さんの心のケアをする役割です。

話を聞く(相談)は、中学生の皆さん、保護者の方を対象としています。

ご希望のある方は学校に連絡をください。

担当の坂口教頭先生や担任の先生に希望を伝えていただくと、相談にのってくださり、山脇(スクールカウンセラー)ともお話ができるシステムになっています。

あなたの相談内容は、守られます。本人が希望しない限り口外される事はありません。

頭の中や心の中、気持ちがもやもやしている人、一度お話に来られませんか。

皆さんの心の様子を言葉に変えて、気持ちを楽にしませんか。学校は皆さんをお待ちしています。一緒に考えましょう。

恵那市立恵那東中学校

スクールカウンセラー 山脇 真弓