



スクールカウンセラーだよ!



スクールカウンセラー 遠田有香子

みなさん、こんにちは! スクールカウンセラーの遠田有香子です。

スクールカウンセラーは、みなさんが困ったこと、不安なことがあるときにお話をし、一緒に解決方法を考える「こころの先生」です。私は今年度は毎週水曜日に「こころの相談室」を開くことになりました。昨年よりも開室日が増えたので、みなさんとたくさんお話ができればと思っています。

相談内容はちょっとしたことで、たくさん悩んでいることでも、どんなことでもOKです。お話しした内容は、秘密にします。みなさんが、安心して楽しく学校生活を送れるように、お手伝いしていきますので、よろしくお願いします。

どんなことを相談しているの?

「友だちのことで困っている」

「勉強や学校生活に不安がある」

「家族のことで心配ごとがある」

「自分の気持ちがよくわからない」

「誰かに話を聞いてほしい時」 など



上記以外にも、「なんだか落ち込む」、「気持ちがモヤモヤする」、「よくわからないけど不安になってしまう」というように、自分では理由がはっきりしないけど心の調子が悪いなど感じる時も相談してください。

どうやって相談するの?

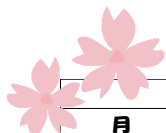
- ・担任の先生や保健室の先生に伝えて、相談の予約をとってください。
- ・カウンセラーが学校にいる日は、直接相談室で予約をとることもできます。
- ・カウンセラーは、相談室(3階パソコン室)か小学部職員室(食堂横)にいます。

お昼休みと放課後は自由来室です

お昼休みと、放課後は自由に相談室に来て良い時間です。相談したい人はもちろん、「相談室ってどんな場所だろう?」と気になる人は、ぜひ一度来てみてください。

※相談の予約がある時は、自由来室はお休みとなります。

1学期のスクールカウンセラー(遠田)在校日



4月				
月	火	水	木	金
		1	2	3
6	7	8	9	10
13	14	15 遠田	16	17
20	21	22 遠田	23	24
27	28	29 昭和の日	30	

5月				
月	火	水	木	金
				1 遠田
4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7	8
11	12	13 遠田	14	15
18	19	20 遠田	21	22
25	26	27 遠田	28	29

6月				
月	火	水	木	金
1	2 遠田	3 運動会予演	4	5
8 運動会補暇	9	10 創校記念日	11	12
15	16	17 遠田	18	19
22	23	24 遠田	25	26
29	30			

7月				
月	火	水	木	金
		1 遠田	2	3
6	7	8 遠田	9	10
13	14	15 遠田	16	17
20 海の日	21	22 遠田	23	24
27	28	29	30	31



保護者の方へ

スクールカウンセラーの遠田有香子と申します。お子様のご入学・ご進級おめでとうございます。お子様たちは様々な気持ちを胸に、学校生活を頑張っていることと思います。4月～5月は新生活への緊張や不安を抱きやすい時期でもあります。お子様の表情や体調をあたたく見守っていただければと思います。

スクールカウンセラーは保護者の方からのご相談もお受けしています。お子様に関して、性格・行動、学習面、友人関係、家族関係など、気になることやご心配なことがありましたら、どのようなことでもお気軽にご相談ください。

相談室のご案内

- カウンセラーが在校する日に相談ができます。
ご都合が良い時間に継続的な相談が可能です。
- カウンセラーの在校時間は以下の通りです。
在校日：毎週水曜日(行事等により変更する場合があります)
相談時間：8:30～17:00

方法利用

- 予約
ご予約いただいたの相談となります。
担任、保健室の先生を通してお申し込み下さい。
東京中華学校 代表電話：03-3261-4995 (小学部)
03-3261-4992 (中高部)

- 相談場所
本校3階「相談室」(パソコン室)で行います。