おだやかに　のびやかに

2023 年 4 月　カウンセラー便り No.1　伊藤美知代・大石紘子

✿　ご入学、進級おめでとうございます　✿

今年度より、津田学園のスクールカウンセラーとして伊藤美知代に加わり、大石紘子もみなさんの相談にあたることになりました。1 年間どうぞよろしくお願いいたします。

春は心も身体も不調の出やすい時期になります。中学・高校時代のみなさんの中には、新しい生活に心弾ませる一方で不安や心配があるかもしれません。少しでもいつもの自分と違うと感じたり、何かすっきりしないと感じたりすることがあれば気軽に相談室を利用してみてください。すぐに解決に至らなくても、誰かに話をするだけで気持ちが軽くなったり、一瞬でも前向きな気持ちになったりすることがあります。そのような経験をすることで、一人で抱え込まないことの大切さを体験してほしいと思います。うまく話せなくても大丈夫ですし、どんなことでもいいです。みなさんにとってよりよい生活にしていくために、自分の気持ちをことばにして、一緒に考えていくお手伝いをしていきたいと思っています。

はじめは勇気が要るかもしれませんが、話に来てみませんか。

前期の相談日は、次の日の午後です。　（カウンセリングルームは、保健室横です）

伊藤美知代・・・　4 月 17 日　6 月 19 日　7 月 10 日　9 月 11 日

大石紘子・・・・　4 月 26 日　5 月 1 日、8 日、22 日、29 日　6 月 5 日、12 日

7 月 3 日　9 月 4 日、25 日

申し込みは、担任の先生・養護の星野先生・または直接たずねてきてください。

自　己　紹　介

伊藤美知代

三重県出身。臨床心理士、公認心理師。現在、公立小学校 1 校でスクールカウンセラーを、また、桑名市、東員町で特別支援教育の巡回相談員をしています。

大石紘子

三重県出身。公認心理師、社会福祉士。現在、公立小中学校 3 校でスクールカウンセラーをしています。好きなアーティストは、Official 髭男 dism・YOASOBI・NiziU などです。みなさんとたくさんお話したいです。

＊保護者の方も随時相談を受け付けております。お気軽にお問い合わせください。