

ハート・レター

(2026. 春号)

～スクールカウンセラーからのメッセージ～



勝山中学校の生徒、保護者のみなさん、こんにちは！

たにぐちしょうこ

スクールカウンセラー5年目となりました谷口祥子です。この「ハート・レター」を通して、皆さんとつながりがもてると良いなと思っています。「ハート・レター」とは、心をテーマにした相談室便りです。これから一年間、どうぞ、よろしくお願いします。

スクールカウンセラーとカウンセリングについて

スクールカウンセラーは、心理学の中でも特に臨床心理学を基本として、心の悩みを理解し援助する方法（カウンセリング）などを学んでいます。相談に来た人のお話をじっくり聴いて、良い解決法が見つけれられるお手伝いをさせていただきますので、気軽にご相談ください。

こんなことで悩んでいませんか？



- ☆ 体調がよくない
(朝になるとお腹や頭が痛い、食欲がない、眠れないなど)
- ☆ なんとなく気分がゆううつ
(イライラする、不安、淋しい、怖い、無気力、気持ちの落ち込みなど)
- ☆ 人間関係のトラブル
(友達と上手に付き合えない、人の目がいつも気になる、親との衝突)
- ☆ 将来の不安
(進路が決められない、将来がみえない、どうしたらいいかわからない)
- ☆ 自分のこと
(自分がわからない、自信がない、勉強がしんどい、集中できないなど)



カウンセリングのルール

- ☆ できるだけ、続けてきてください。(継続は力なり)
- ☆ 1人で相談しづらい場合は、友達といっしょでもOK!
- ☆ 秘密は守ります。(安心して話してくださいね。)



予定が変更になる場合がありますので事前にお問い合わせください。



カウンセリングの日 (木曜日:9時半～13時半、火曜日 13時～17時)

♣ 5月:7、14、19、28 ♣ 6月:4、11、16、25 ♣ 7月:2、9、14、16

☎ 勝山中学校(089-925-4005)初回は、担当 中村先生まで連絡してください。