



のどかルームだより

令和7年4月

ライフカウンセラー:中村

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。2年生、3年生の皆さん、進級おめでとうございます。これまで経験したことのないことが皆さんを待っています。楽しいこともつらいことも自分のペースで挑戦してみてください。そして疲れた時・悩んだ時は友達や家族、先生など周りの人を頼ってください。人に頼ることも大切な挑戦であり、とても重要なスキルです。周りの人と協力しながら様々なことに挑戦してほしいと思います。カウンセラーは悩みを一緒に考える仕事です。相談先に悩んだときは相談室に来てください。一緒に考えましょう。

【カウンセラーはどんな人？】

カウンセラーとは様々なことを一緒に話す仕事です。悩んでいることについて一緒に考えるだけでなく、好きなことについておしゃべりをしたり、一緒に遊んだりすることもあります。第三中学校にはライフカウンセラーとスクールカウンセラーが在籍しており、ライフカウンセラーは主に月火水に、スクールカウンセラーは木金のいずれかに来ています。第一理科室の前の「のどかルーム」という相談室でお待ちしていますので、何か話をしたいと思った時やゆっくりしたいと思った時に遊びに来てください。

カウンセラーは守秘義務があります。命の危険等の緊急時以外は話してほしくないことが外部に漏れることはありません。安心してお話していただけたらと思います。



上記イラストは相談室に来ている生徒が描いてくれました（イラストはイメージです）。

【相談するには？】

生徒の皆さんが相談をしたいと思ったときは、カウンセラーがいる日に相談室に直接来ていただくか、近くの先生にカウンセラーと話したいと伝えてください。最初は一人だと心配という場合はお友達と一緒に来ていただいても大丈夫です。予約が入っていないときは相談ではなく遊びに来ることもOKです。気軽に来てください。

保護者の皆様をご相談を希望される場合は、学校に電話していただき、相談をしたいと伝えていただくか、担任の先生などに相談したい旨を伝えていただくとスムーズです。お電話や学校に来ていただくの相談、家庭訪問など複数の方法があります。勤務時間外の面談も可能な場合がありますので、お申し付けください。

【相談室の場所】

相談室は第一理科室の前の「のどかルーム」という部屋になります。職員玄関から入られた場合は左手に進んでいただくと右側にあります。壁に赤いポストがついていますので、ポストを目指していただくとわかりやすいかと思います。

【保護者の皆様へ】

カウンセラーは、生徒と保護者の心の健康をサポートします。悩みやストレスがあれば、いつでも相談してください。一緒に解決策を見つけ、お手伝いします。また、ライフカウンセラーは家庭訪問をしてお話をすることも可能です。お子様や保護者の皆様の生活をより充実したものにするために、気軽にご活用ください。

【ライフカウンセラー出勤予定表】 *スクールカウンセラーの勤務日は別紙にてご確認ください。

4月				
月	火	水	木	金
	1	2	3	4
			中村	
7	8	9	10	11
中村	中村	中村		
14	15	16	17	18
中村	中村	中村		
21	22	23	24	25
中村	中村	中村		
28	29	30		
中村		中村		

*予定は変更になる場合があります。

出勤時間 8:15~16:45

5月				
月	火	水	木	金
			1	2
5	6	7	8	9
		中村		
12	13	14	15	16
中村	中村	中村		
19	20	21	22	23
中村	中村	中村		
26	27	28	29	30
中村	中村	中村		

上記の日程で出勤しています。気軽にお電話ください。第三中学校 ☎047(371)7341