

こころが苦しいことを誰かに話してみましょ。少しでも自分を気にかけてくれる人に辛い気持ちを話してみましょ。気持ちを誰かが聞いてくれて、あなたが一人ぼっちではないと感じた時に、今の状況を冷静に考えられるようになります。そして少し辛い気持ちが薄らぐようになったら、どうしたらいいのかを考えていきましょう。

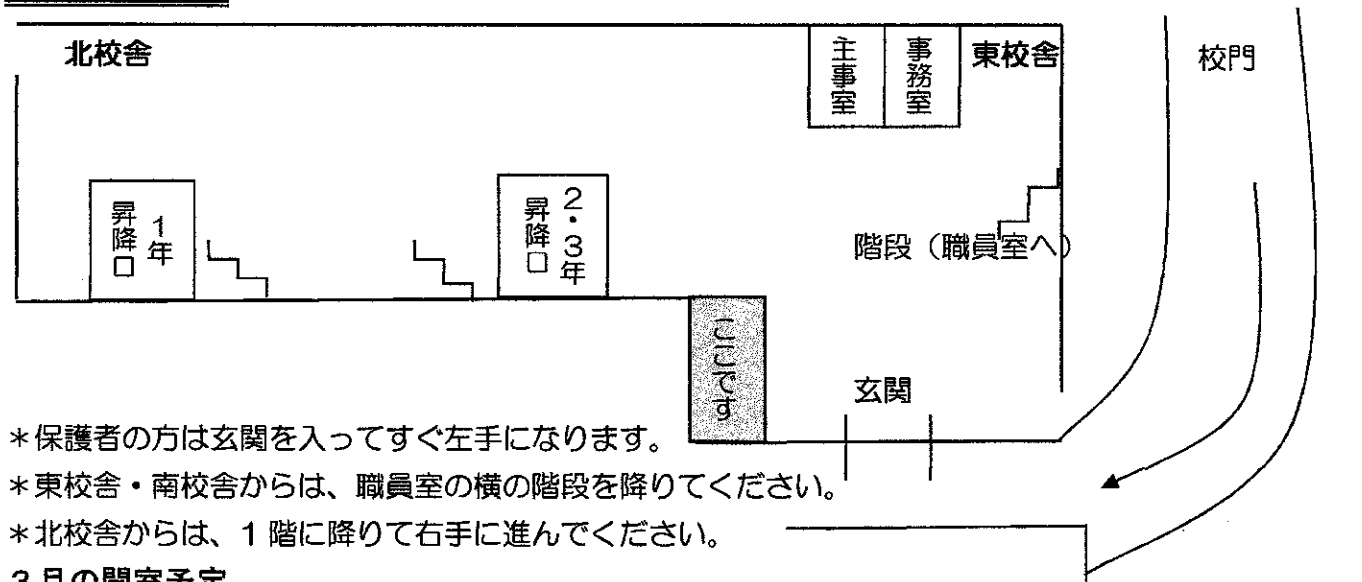
もし、身近に誰も話す人がいなかったら、是非スクールカウンセラーに話してください。今あなたがどんなに苦しい気持ちでいるのか、それだけはきちんと感じ取ることができると思います。そしてあなたが主体になってどうするかを考えていきましょう。

保護者の皆さまへ

お子様の様子で気になることがありましたらどんなことでも結構ですのでご相談ください。何だか元気がない、無口になった、ぼんやりしていることが多い、食欲も減ったというようなことがあったらまず声をかけて心配していることを伝えゆっくりと話を聞いてみてください。解決を急がず、辛い気持ちを受け止めるだけで一歩が踏み出せることもあります。信頼できる友達や周りの大人、スクールカウンセラーへ相談することも勧めてみてください。

相談室直通電話 03-3417-9782

相談室の場所



- *保護者の方は玄関を入ってすぐ左手になります。
- *東校舎・南校舎からは、職員室の横の階段を降りてください。
- *北校舎からは、1階に降りて右手に進んでください。

3月の開室予定

予定は変更することがあります。ご相談を希望する際は、お電話でスクールカウンセラーにご確認ください。

3月

- ：杉内SC
- ◇：秋葉SC

月	火	水	木	金
				1
4	5	6	7	8
11	12	13	14	15
18	19	20	21	22
25	26	27	28	29