

# カウンセラーだよ！

2023. 4

スクールカウンセラー 河村一美

昨年度に引き続き、スクールカウンセラーをさせていただくことになりました河村一美です。よろしくお願いいたします。

カウンセリングというと、何か特別なものという印象を持ったり、心を見透かされるようで不安という人もいるかもしれませんが、私が目指すカウンセリングは、心が安らぎ、ほっとできる時間です。守られた空間と時間の中で、自分が自分でいられる場所にできればと考えています。

辛いこと、悩んでいることだけではなく、嬉しいことも含め、誰かに聴いてもらいたいことがあれば、何でも話してください。もちろん、話したくないことは話さなくても大丈夫です。たわいない話をしていくだけでもかまいません。

こんなささいなことでもと思わず、気軽に話をしに来てもらえると嬉しいです。悩みに大小はありません。誰かと比べることもありません。どうか自分の思いを大切にしてください。

皆さんの気持ちが少しでも軽くなるお手伝いできればと思っています。

## カウンセラー在校日 (11:50~16:50)

4月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

6月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

5月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

7月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

※保護者の方は、原則として予約制になっておりますので、相談のある方は、お手数ですが、担任または保健室にご連絡ください。