

話してみると、モヤモヤすっきり！！

スクールカウンセラー 安原 こずえ

光南台中学校のみなさん、こんにちは。

今年度、スクールカウンセラーを担当させていただくことになりました。よろしくお願ひします。

みなさんの年頃になると、小学生の頃とはちがって、自分のこと、家族のこと、友達のことやいろんなことを考えるようになります。なぜなら**思春期**といわれる心も体も急速に成長する時期だからです。思春期に起きる変化には

①自分とは何か、自分は何のために生きているのか」と自分探しが始まる時期

②親や大人からの干渉がイヤになって反抗したくなる時期

などがあります。

思春期というのは、他人から「認められたい」と強く感じ、イライラしやすい時期でもあります。こんな気持ちになることは、おかしいことではなく、思春期まっただ中にあるみなさんの特徴です。そういうときに、一度私に会いにきてください。

私のモットーは、『話してみると、モヤモヤすっきり！！』

本当かどうか、是非試してみてください。「一人では行きにくいなあ」と思ったら友達と一緒に来てください。

1学期の相談は以下の通りです

☆相談日時 毎週火曜日午後（13：30～17：00）*変更あり

☆予約方法

光南台中学校 坂東
電話番号 267-2046

4月相談日	11日	18日	25日		
5月相談日	2日	9日	16日	23日	30日
6月相談日	6日	20日	27日		
7月相談日	4日	11日	20日(※木曜日)		



保護者のみなさま

スクールカウンセラーの安原こずえと申します。どうぞよろしくお願ひいたします。

中学生というこの時期、お子さまは思春期という心も体も大きく成長する時期にいます。

『子どもが親の言うことを聞かなくなったとき、親がどう関わったらいいか分からなくなっ

たときは、子どもが大人に向かって成長しているとき』

です。一緒に子どもさんの成長について考えてみませんか？

『話してみると、モヤモヤすっきり！！』

保護者のみなさまも、是非体験してみてください。