

みな
皆さんこんにちは。

本年度も岡山西支援学校に来させていただくことになりました、スクールカウンセラ

ーの齊藤です。岡山県内の小中学校や大学の学生相談室で勤務をしています。皆さん

は、新年度の生活、どんなことを感じながら過ごされていますか？

支援室には色鉛筆や折り紙、パズルなどがあります。ほっと一息つける場所になれる

といいです。自分の心の中の思いや感情を言葉で表現するのはなかなか難しい場合

もありますね。ここは、守られた空間で、“もやもや”した気持ち（それは不安だった

り、怒りだったり、焦りだったり、色々変化するもの・・・）と少し距離をとり、“眺めて

みる”場所でもあります。絵を描いたり、話したり・・・。ちょっと立ち止まってリラッ

くすし、ゆっくり考えることで、皆さんの中にある自己解決の力が湧き出てくること
もあるでしょう。

皆さんが充実した生活を送ることのできるよう、少しでもお手伝い出来ればと思

っています。どうぞよろしくお願いいたします。

<平成31年度 年間予定> 時間 13:00～17:00

6/3(月) 7/1(月) 9/30(月) 10/28(月)

11/18(月) 12/9(月) 1/14(月) 2/17(月) 3/9(月)

保護者の方も希望があれば上記の日程で(15時以降であれば一人約50分)

相談ができます。担任に希望をお知らせください。