

こんねんど さいとうひろみせんせい すくーる かうんせらー きんむ
今年度も齊藤弘美先生がスクールカウンセラーとして勤務されることになりま
ほごしや そうだん ひとりやく45ふん う っ きぼう たんにん
した。保護者の相談（1人約45分）も受け付けます。希望がありましたら担任
までお知らせください。

ねんかんよてい じかん すべ
<年間予定> 時間は、全て 13:00～17:00です。

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----|-------|----|-----|---|-------|----|-----|---|------|----|-----|
| がっき | 1学期 | 4/13 | げつ | (月) | ・ | 5/11 | げつ | (月) | ・ | 7/13 | げつ | (月) |
| がっき | 2学期 | 9/14 | げつ | (月) | ・ | 10/12 | げつ | (月) | ・ | 11/9 | げつ | (月) |
| | | 12/14 | げつ | (月) | | | | | | | | |
| がっき | 3学期 | 1/18 | げつ | (月) | ・ | 2/8 | げつ | (月) | ・ | 3/8 | げつ | (月) |

さいとうせんせい じどうせいと めっせーじ
齊藤先生から児童生徒のみなさんへ メッセージです。

みな
皆さんこんにちは。

すくーる かうんせらー さいとう おかやまけんない しょうちゅうがっこう だいがく がくせい
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

そうだんしつしつきんむ みな しんねんど せいかつ かん
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

す
ながら過ごされていますか？

しえんしつ いろえんぴつ おりがみ ぼずる ひといき
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

ばしよ じぶん こころ なか おも かんじょう ことば ひょうげん
場所になれるといいです。自分の心の中の思い、感情を言葉で表現する

むずか ばあい まも くうかん
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

きも ふあん いか あせ いろいろ
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

へんか すこ きょり なが ばしよ
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

え か はなし た ど りらくくす
す。絵を描いたり、話したり・・・。ちょっと立ち止まってリラックスし、

かんが みな なか じこかいけつ ちから わで
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

ことあるでしょう。

みな じゅうじつ せいかつ おく すこ てつだて
皆さんが充実した生活を送ることのできるよう、少しでもお手伝いが出

き おも ねが
来ればと思っています。どうぞよろしくお願ひします。