



相談室・カウンセリングルームについて

長岡第二中学校には、カウンセリングルーム・相談室があります。皆さんの中には、さまざまな悩みを抱えている人もいます。その悩みをおうちの人や先生に相談できることが一番いいのですが、中には誰にも相談できずに一人で悩んでいる人がいるかもしれません。

その悩みをスクールカウンセラーの先生や心の居場所サポーターの先生なら相談できるという人もいるのではないのでしょうか。そこで話した内容は守秘義務（秘密を守らなければならない約束）によって守られますので、安心して相談してください。

カウンセリングルームとは

カウンセリングルーム（1F 保健室の横）では、スクールカウンセラーがカウンセリングを行っています。生徒の皆さんが困っていることや悩みやストレスなどがある時に、おもに対話や会話を通して悩んでいることを解決していくことをカウンセリングといます。会話をする以外に描画やゲームなどやり取りしやすい方法でストレスを発散していく場合もあります。

学校でのカウンセリングは心の健康や成長をサポートする役割もありますので、自分の心のことや心理学に興味のある方も気軽に活用してください。

※スクールカウンセラーとは、学校において心理相談を行う心理の専門家（臨床心理士）です。

相談室とは

学校には、相談室（1F 配膳室の横や2F 南校舎奥）といって少人数で生徒一人ひとりの課題やペースにあわせて過ごす教室があります。1F 相談室には学力向上サポーターの先生や心の居場所サポーターの先生が交代でいます。教室で過ごす時間にしんどさを感じるときや日々のもやもやした気持ちを発散する場所として活用してください。

1 スクールカウンセラーの先生との相談方法

*スクールカウンセラーの先生は毎週水曜日に来られます。

(1) 予約の仕方

担任の先生を通して、カウンセリングの予約をいれる。保健室の先生、スクールカウンセラーの先生、学年の先生、言いやすい先生に予約してもかまいません。

(2) 相談時間

毎週水曜日 **昼休み** または **放課後**

一回の面談時間は基本 30 分程度です。（授業優先となっています）
状況により変更は可能ですので、時間などは相談してください。



2 心の居場所サポーターの先生との相談方法

*生徒の悩みをきいたり、楽しい話ややり取りを通じて心の元気をサポートしたりしてくださる先生です。

(1) 予約の仕方

担任の先生を通して、予約をいれる。保健室の先生、心の居場所サポーターの先生、学年の先生、言いやすい先生に予約してもかまいません。

(2) 相談時間

基本 **昼休み** 学校におられる時間帯は日々違います。そのときの状況により決めることが可能です。

一回の面談時間は基本 30 分以内です。（授業優先となっています）

他にもソーシャルスクールワーカーの先生が毎週金曜日に来られています。

担任の先生をはじめ、学年の先生、部活動の先生、など長岡第二中学校にいますすべての先生たちでみなさんをサポートしていきます。