



令和8年1月20日
札幌市立厚別中学校
スクールカウンセラー三原

スクールカウンセラーだより



冷たく澄んだ空気が清々しい新年ですね。皆さんはどんなお正月を迎えられたでしょうか。今年もどうぞよろしくお願いします。新しい年が穏やかな一年になることを願っています。厳しい寒さが続きますが、体調に気をつけて過ごしていきましょう。



スクールカウンセラー来校日

<3学期ー1月・2月・3月ー>

1/20・1/27

2/10・2/17・2/24

3/3・3/10

※予定は変更となる場合があります。
どのような内容のお話でも大丈夫です。
お気軽にご利用ください。



「わからない気持ちのままで」

「どうしてこんな気持ちになるんだろう」「自分でもよくわからない」
そんな思いが出てくることもあると思います。

わからないままの状態は、弱さではありません。無理に理由を探そうとすると、
かえって苦しくなることもあります。

人の気持ちはとても複雑なもの。すぐに答えが出なくても大丈夫です。
そんなときは、「今はわからない」とそのまま置いておく選択もあります。

誰かに話すことで、気持ちが少し整理されることもありますし、話さずに静かに
過ごす時間が助けになることもあります。

カウンセリングは、無理に答えを出すための場ではなく、一緒に気持ちを見ていく
場所です。必要なときは、いつでも気軽に声をかけてくださいね。

