

ゆ〜る〜む(カウンセリングルーム)より

毎日起こるちっちゃなことでも、なんだかモヤモヤしちゃうね。
楽しくないね。 そんなことばかりじゃ元気が出ないよね。
一人じゃどうにもならないことも、いろんな人と一緒に
考えたらうまくいくことって、けっこうあるんだよ。
一人で困ってないで、話しに来てみない？



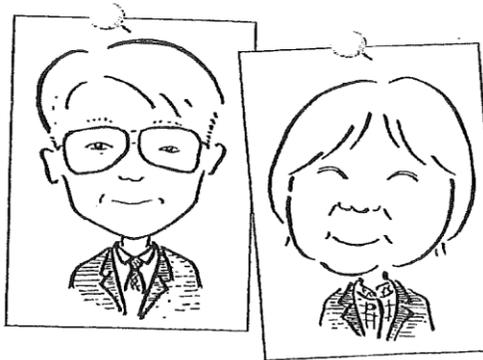
京都橘中学校・高等学校には
「ゆ〜る〜む」があります！

カウンセラーの先生とお話をする、友達とのかかわり方を教えてもらう…。
また、試験や面接で緊張してしまう、緊張で試合のとき思うように結果が出せない、
そんな人は緊張のコントロールの仕方を教えてもらうこともできます。
高校3年生で、入試(試験)や面接で緊張してしまうので、緊張のコントロールの
練習をしていた人もいました！(1回でも効果ありでしたよ！)

気軽にそして積極的に活用して楽しいスクールライフを！

1. スクールカウンセラーの先生の紹介

宮脇 宏司 先生 (公認心理師・臨床心理士・臨床動作士)



辰巳 朋子 先生 (公認心理師・臨床心理士)



2. 利用方法

- ① スクールカウンセラー来校日の前日までに、カウンセリング係(保健室 丸尾・梶川)に予約してください。
❖ 担任などを通してでもかまいません。
- ② 予約した日時に『ゆ〜る〜む』(保健室前階段を3Fまで上がった突き当り)に来て、相談します。
- ③ 当日の申し込みも可能ですが、カウンセリング係にスクールカウンセラーの予定を確かめて下さい。
❖ 原則として「予約を優先」します。

3. 利用マナー

- ① 『相談中』の表示があったら入室はしない。
- ② ノックして「どうぞお入り下さい」の返事があってから入室すること。
- ③ カウンセリング係・スクールカウンセラーの指示に従うこと。



4. スクールカウンセラーの来校予定

宮脇先生：原則 火曜日 13:00～18:00
試験中 11:00～16:30

1学期最初の来校日は 4月18日(火)

辰巳先生：原則 月曜日 13:00～17:00
木曜日 14:00～18:00

1学期最初の来校日は 4月13日(木)

相談時間は、ひとあたり原則1時間以内です。
基本的に、授業中の相談は行いません。