

スクールカウンセラー便り vol.1

みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの井上 聖子(いのうえ しょうこ)です。今年度も潮見中学校に勤務することになりました。基本の勤務曜日は火曜日になります。どうぞ、よろしくお願いいたします。

さて、新学期が始まりましたが、あなたはどんな風に過ごしていますか。春は新しいことがたくさんありますね。新しい出会いにウキウキすることもあれば、分からないことがあって戸惑いドキドキする、そういった気持ちの変化に疲れるなど、さまざまなこころの動きがあるのがこの時期の特徴ではないでしょうか。私は、毎年春はとにかく緊張しているような中学生でしたが、実は今も中身はそんなに変わりません。このことに気づいてからは、できるだけ深呼吸をし、リラックスする時間を作り、春を乗り越える工夫をしています。もしあなたがお疲れでしたら、深い呼吸を3回ほどしてみてください。これだけでも身体が軽くなり、気持ちが楽になりますよ。ぜひ試してみてください。

さて、あなたは何か悩んだり困ったりした時、誰に相談することが多いですか？多くの方は「友達」や「家族」を挙げると思います。また、学校や塾の先生、親戚の人なども心強い相談相手ですね。相手によって、話せることや話したいことが変わるのは当たり前のことですが、あなたが相談できそうな相手と相談したい内容がマッチしないこともありますね。そんな時は、スクールカウンセリングを使えることも覚えておいてください。大事なことを相談するのは、「顔の見える信頼できる大人」が一番いいですが、普段の自分を知らない人に相談したくなることもあるでしょう。そんな時は、ぜひ私に相談してくださいね。お話しやすい場を調えてお待ちしております。

<カウンセリングの日程のご案内>

- 相談日時：火曜日 10:30～15:35 (1回約50分) ※学校行事等で変更となる場合があります。
- 対象者：潮見中学校の生徒・保護者
- 相談内容：自分の気持ちや身体に関すること、家族・友だち関係について、子育てについて、勉強のこと、学校生活など
- 相談場所：潮見中学校（カウンセリングルーム）
- 申込方法：担任の先生か教頭先生を通して予約を入れてからお越しください
- 問合せ先：潮見中学校 Tel：0797-34-1601
- 1学期の相談予定日（事情により予定を変更する場合があります）
 - 1学期の相談予定日(事情により予定を変更する場合があります)
 - 4月 23日(火)・4月 30日(火)
 - 5月 7日(火)・5月 14日(火)・5月 21日(火)・5月 28日(火)
 - 6月 4日(火)・6月 11日(火)・6月 25日(火)
 - 7月 2日(火)・7月 9日(火)・7月 16日(火)



よろしくおねがいします！