



スクールカウンセラーだより

令和4年4月

清瀬中学校スクールカウンセラー
(木曜日勤務 1,2年生担当)
(金曜日勤務 3年生, 1組担当)

1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。2, 3年生のみなさん、ご進級おめでとうございます。スクールカウンセラーの です。今年も二人体制でみなさんの学校生活をサポートしていきたいと思っています。どうぞよろしくお願ひします。

1年生のみなさんは新しい中学校生活に、また2, 3年生のみなさんは新しいクラスに、少しずつ慣れてきているでしょうか？ 新学期を迎えて、勉強やクラブ活動、その他いろんなことに意欲いっぱいの時期だと思います。一方で、新しい学校、学年、クラスと、環境が大きく変化するこの時期は、「勉強についているかな」「友だちとうまくやっているかな」などと、誰もが不安に思うものです。

そんなときは、知らず知らずに、心が疲れてしまっていることがあるかもしれません。心が疲れると、イライラしたり、落ち込む気持ちになったり、悲しくなったり…と物事がうまくいかなくなったりがちです。そのような時は、いつもより睡眠を十分にとったり、好きな音楽を聞いたり、友だちとおしゃべりして笑ったりするなど、自分が気持ちよくなることや、好きなことをして、リラックスしてみましょう。そうやってゆっくりすると、心も少しのんびりして、気にかかっていることも案外うまくいくものです。

もし、そうやって自分で試みてもうまくいかない時は、気にかかるなどを信頼できる人（友達、先生、家族など）に相談してみましょう。話を聞いてもらうことで、ほっとしたり、どうしたらいいか解決法のヒントが見つかることがあるかもしれません。スクールカウンセラーも、みなさんのお話を大切に聴きたいと思っています。どんなことでも気軽にお話を来てください。みんなが、心も体ものびのびと元気に学校生活を送れるよう、お手伝いしたいと思っています。

～ちょっと心のお話～ おまじない

ここがやすまる言葉。 こころの奥にひびいてくる言葉。

こころにしみこむ言葉。 勇気がわいてくる言葉。

そんな言葉を、たくさん知ってみたい。

言葉は、元気になるおまじない。

そして自分のために、ときどきその言葉を言ってあげよう。

迷ったとき。 元気がないとき。 いやなことをしてしまったとき。

言葉は、元気になるおまじない。

自分に効くおまじないを、たくさん見つけよう。

「心にみずをやり育てるための 50 のレッスン」

廣瀬裕子著 大和書房より



相談の申し込み方

困ったことがあつたら、気軽に相談に来てください。一人だけで何とかしようとせずに、一緒に考えましょう。

- * 相談の時間：担当のスクールカウンセラーが勤務する日の昼休み・放課後
- * 相談の場所：2階相談室
- * 相談のしかた：担任の先生や学年の先生、保健室の先生、またはスクールカウンセラーに直接「カウンセラーと話したい」と伝えてください。

<1学期の相談日>

(1年生、2年生担当)…基本的に木曜日

4月 21日、28日、5月 12日、19日、26日、

6月 2日、9日、16日、23日、30日、7月 7日、14日



(3年生、1組担当)…基本的に金曜日

4月 22日、5月 6日、12日、20日、27日、

6月 3日、10日、17日、24日、7月 1日、7日、15日

※5月 12日、7月 7日は木曜日です



<保護者のみなさまへ>

新年度のこの時期、新しい環境に慣れるため、お子さんたちは毎日気持ちの張った状態で登校されていると思います。いつもと違う様子が見られたら、ゆったりとお話を聞いてあげてください。それだけでも、お子さんたちの気持ちがすっきりすることは多いものです。何かアドバイスをしようと思わなくとも、「心配しているよ。」という温かい気持ちが伝われば、何よりです。ご家庭で元気をもらって、お子さんたちはまた頑張れることと思います。

相談室では、保護者の皆さまのご相談もお受けしています。電話での相談も可能です。相談を希望される方は、直通電話（042-493-1301）にご連絡ください。スクールカウンセラー不在の場合は、学校代表（042-493-6311）にご連絡ください。スクールカウンセラーの勤務日以外は、担任、学年の先生、もしくは副校長先生にお伝えください。

