

スクールカウンセラーだより

～保護者のみなさまへ～

令和8年1月

清瀬市立清瀬第三中学校

スクールカウンセラー

渡邊康介、吉田光男、伊藤絵璃子



新年あけましておめでとうございます

3学期は短い学期ですが、子供たちの心の中では、一年の振り返りや、進級、進学への思いなど、様々な気持ちが動く時期でもあります。

この時期の子供たちは、

- ・なんとなくイライラしやすい
- ・無口になったり、反対に感情的になったりする
- ・学校や勉強の話題を避ける
- ・「大丈夫」と言いながら、表情がくもる



といった様子を見ることがあります。

それは、成長や環境の変化を前にした自然な心の反応であることも少なくありません。

怠けているわけでも、やる気がないわけでもなく「気持ちを整えている途中」なのだと受けとめてあげると、子供も保護者の方も、気持ちが少し楽になるのではないのでしょうか。

子供が「気持ちを整えている途中」だと気付いても、特別な声掛けをしなくても大丈夫です。

- ・すぐに答えを求めず、「そうなんだね」と聞く
- ・話したくなさそうなときは、そっとしておく
- ・日常の何気ない会話や、同じ時間を過ごすことを大切にする

こうした関わりが、子供たちの安心感につながります。

相談室は、「問題が起きてから」だけではなく、「少し気にかかる」「念のため聞いてみたい」というときにも利用できる場所です。

- ・お子さんご本人の相談
- ・保護者の方からのご相談
- ・家庭での関わり方についてのご相談

いずれもお受けしています。「こんなことで相談していいのかな」と思われる内容でも、どうぞ気軽にお話ください。

スクールカウンセラー相談日（3学期）

*変更になることもあります。

	1月	2月	3月
吉田 SC【月曜日】	19日、26日	2日、9日、16日 27日(金)	2日、16日、23日
渡邊 SC【水曜日】	14日、21日、28日	4日、18日	4日、11日、18日
伊藤 SC【金曜日】	16日、23日、30日	6日、13日、20日	13日

～相談の予約方法～

担任の先生または養護教諭にご相談の希望日・時間帯をお知らせください。
ご相談可能な日時を案内いたします。

