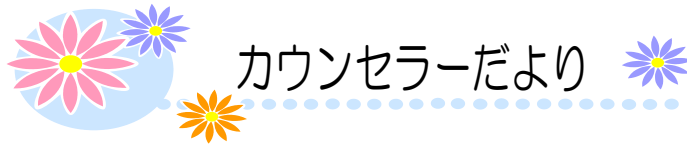


令和7年（2025年）5月

下福島中学校のみなさんへ

大阪市立下福島中学校
カウンセリングルーム



みなさん、こんにちは。入学や進級から約1ヶ月が経ちました。新しい環境にも、少しずつ慣れてきた頃でしょうか。私たちの身体は、環境の変化に適応しようとして、多くのエネルギーを使います。そして、慣れてきた頃に緊張がゆるみ、疲れが出やすくなったり、体調を崩しやすくなったりすることがあります。そのような時にこそ、自分の身体をいたわりながら、「食べること」や「眠ること」を大切にしてください。

今年度も、引き続きスクールカウンセリングを担当することになりました坂東です。火曜日に来校しています。おしゃべりするのも‘ホッと’、絵を描いても‘ホッと’、悩みを相談しても‘ホッと’、みなさんが‘ホッと’できる場所の一つになれるといいなあと思っています。どうぞ気軽にご利用ください。

その一言が、

だれかの心を傷つけていませんか？



ふだんの学校生活の中で、友だちとの何気ないやり取りの中に、相手を傷つけてしまう言葉や態度がひそんでいることがあります。「ちょっとふざけただけ」「みんなもやっているし」といった気持ちが、知らないうちに『いじめ』につながってしまうこともあるのです。からかい、陰口、仲間外れ、SNSでの書き込みやうわさを流すことも、いじめに含まれます。

「自分がされてイヤなことは、人にはしない」という気持ちを大切に、一人ひとりが相手を思いやる心を持って行動することが、いじめをなくす第一歩です。

学校生活の中では、意見の食い違いや不満、相性が合わないと感じることもあるでしょう。そのような時には、相手の気持ちを大切にしながら、自分の意見や思いを伝える方法や、適切な距離を保つ方法、あるいは第三者に助けを求めるなど、さまざまな対処法があります。不安なことや困っていることがあれば、身近な大人や学校の先生に相談してください。私も、あなたの力になりたいと思っています。また、あなたの周りで困っている友だちがいたら、信頼できる大人に伝えてください。臨床心理士の阪中順子氏は子どもの自殺予防ガイドブック（金剛出版 2015）で「**き・よ・う・し・つ**」を提唱しています。

きづいて **よ**りそい **う**けとめて **し**んらいできる おとなに**つ**ないてください

みんなが安心して過ごせる下福島中学校にするために、まずはあなたにできることから始めてみましょう。

カウンセリングの利用方法

お話する内容は自分のこと、家族のこと、友だちのこと、恋愛、勉強、進路、体調のことなど、どんなことでも受け付けています。予約方法は次の3つの方法があります。

- 学校の先生にカウンセリング希望を伝える
- スクールカウンセラーに希望を伝える（火曜のみ）
- 学校に電話予約する ☎ 06-6441-6004
(お話される内容を言う必要はありません)

利用時間帯

- ①午前10時から10時50分
- ②午前11時から11時50分
- ③午後 1時から 1時50分
- ④午後 2時から 2時50分
- ⑤午後 3時から 3時50分

※校時等に合わせて、変更する場合があります