

スクールカウンセラーだより

築港中学校の1年生のみなさん、入学おめでとうございます。

はじめまして。スクールカウンセラーの山本純子です。

始まってから2週間くらいになりますね。

中学校での新しい生活には、少し慣れてきましたか？

2年生・3年生のみなさん、引き続き1年間よろしくお願ひします。

これから、みんなが楽しい学校生活をすごせるようにお手伝いができたらいいなと思っています。どうぞよろしくお願ひします。



さて、今回は、最初の『スクールカウンセラーだより』なので、【カウンセリングの部屋】について紹介をしたいと思います。2・3年生のみなさんも、もう一度確認してくださいね。

☆カウンセリングの部屋とは？？



私たちは、毎日をすごしていく中で、楽しかったり、うれしかったり、落ち込んだり、イライラしたり、いろんな気持ちや気分になります。

カウンセリングの部屋は、落ち込んだり、イライラしたりといった、いやな気持ちが大きくなつて、自分ひとりでは『どうしたらいいかわからない…↓』という時や、困ったことがある時、話をしながら一緒に考えたり、パズルをしたり絵をかいたり、ゆっくりすごしながら気持ちを落ち着かせたりするところです。

もちろん、困ったことがなくても、“毎日がんばって疲れたなあ…。”という時、ちょっと心細くなった時、ホッとしたいなという時に、休けいすることもできます。学校のこと・友達とのこと・クラブのこと・勉強のこと・家族のこと・自分のこと・からだのことなど。。。気になっていることがあれば、どんなことでも大丈夫です。

例えばこんなことはありませんか？

『友達を作るのが苦手』『友達とケンカをしてしまった…』
『学校やクラスが楽しくない…』『クラブがしんどい』
『なんか分からぬけど、やる気が出ないなあ』
『イライラする！』『よく寝れない』
『家の人とケンカした』 など

☆ 「話したいなあ」と思ったら…？



担任の先生や教頭先生に申し込みをするか、

直接 カウンセリングの部屋に来てください。

※ ドアのカードが【面談中】になっているときは入れません。

しばらくしてからまた来てください。

☆ **1学期の予定です**

私は、毎週木曜日の10時から来ています。

ろう下や職員室にもいるので、見かけたら、気軽に声をかけてくださいね。

毎週木曜日	4月18日、25日 5月16日、23日、30日 6月6日、13日、20日、 7月4日、11日、18日
場所	1階の保健室とかよし学級の間にあります

少し自己紹介です。

1年生のみなさんは、入りたいクラブが見つかりましたか？私は中学の時、吹奏楽部で“コントラバス”という低い音を出す楽器を担当していました。

疲れた時は、本屋さんをうろうろしたり、ふわふわのパンケーキを食べたりすると元気になります。

さて、もうすぐゴールデンウィーク。

今年はいつもより休みが長いですね。私はスヌーピーが好きなので、ユニバに会いに行きたいなと思っています。みなさんはゴールデンウィークの予定、決まっていますか？

