

## 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。  
2年生・3年生のみなさん、引き続き築港中学校の担当になりました。  
これから、みなさん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。1年間、どうぞよろしくお願いします。



いつもなら4月はそれぞれが新しいスタートとなる時期ですが、今年度はいつもと違うスタート  
となってしまいましたね。思いがけず休業が長引いていますが、みなさん元気に過ごしていますか？  
普段とは違う生活に、気持ちが暗くなったり、イライラしやすくなったりしていませんか？

感染を防ぐために3つの密（密閉・密集・密接）を避けるように言われています。普段なら気にせ  
ずにできていたことも、今はできないことや気を付けないといけなくなっていますね。  
普段とは違う生活が続くと、イライラして怒りっぽくなったり、眠りにくくなったり、神経質になり  
すぎたりするかもしれません。いろんなことに不安になることもあると思います。イライラしたり、  
不安になることは、自然なことです。うまく気分転換していきましょうね。

### 《気分転換の方法》

- ・ストレッチなど身体を動かす
- ・お風呂にゆっくり入る
- ・音楽を聞く
- ・普段できないような…読書や料理に挑戦したり、部屋の片付けとかもいいかも！



他にも、自分なりの方法で気分転換を取り入れてみましょう！

もう一つ大事なことは、生活リズムが崩れないようにすることです。ずっと部屋に閉じこもって  
いると、だんだん気持ちが滅入ってきます。朝起きたらカーテンを開けて、日の光を浴びるようにし  
ましょうね！

さて、中学校には、【カウンセリングの部屋】があります。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。

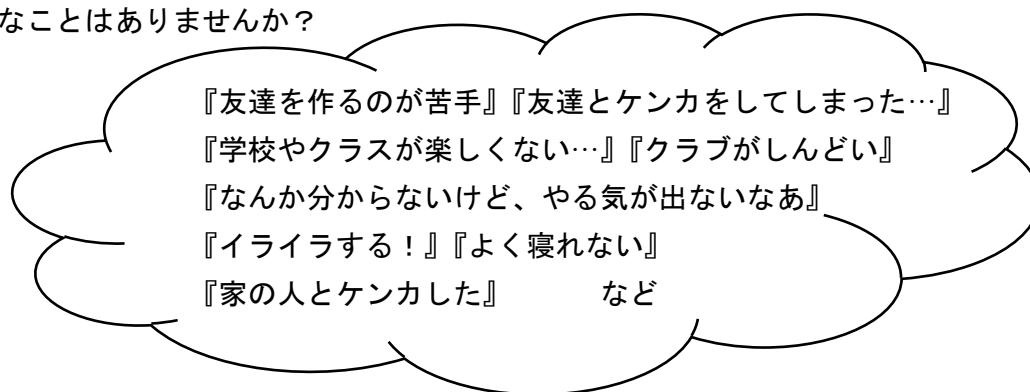
### ☆カウンセリングとは??



私たちは、毎日を送っていく中で、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では、落ち込んだり、イライラしたり、いやな気持ち  
が大きくなって、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、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。

例えばこんなことはありませんか？



学校のこと・友達とのこと・クラブのこと・勉強のこと・家族とのこと・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。

### ☆『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【<sup>めんだん</sup>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。

### ☆ 5月からの予定です

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	5月14日、21日、28日 6月11日、18日、25日 7月2日、9日
場所	1階の保健室となかよし学級の間にあります

