

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。

4月が始まって、もうすぐ1ヶ月になりますね。

小学校とはちがった中学校での新しい生活には、もう慣れてきましたか？

2年生・3年生のみなさんも、新しいクラスには慣れてきましたか？
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。どうぞよろしくお願いします。



先週の集会で、少し話をしましたが、新年度になって最初の【カウンセラーだより】なので、あらためて、『カウンセリングの部屋』のことを紹介したいと思います。

☆カウンセリングの部屋とは？



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に、話をして一緒に考えてたり、ゆっくりすごして気持ちを落ち着かせたりするところです。

また、毎日がんばって疲れたなあ。。。という時、ホッとしたいなあという時に、ちょっと休けいすることもできます。

例えばこんなことはありませんか？

『友達ができない…』『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…』
『なんか分からないけど、やる気が出ないなあ』
『イライラする!』『よく寝れない』
『家の人とケンカばかりしている』 など

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OK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、

ちよくせつ
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【めんだん面談中】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	5月10日、17日、24日、31日 6月7日、14日、21日、28日 7月5日、12日
場所	1階の保健室となかよし学級の間にあります

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楽器をやっていました。

さて、新年度です。

私は、きぶんてんかん気分転換に、本棚をおいて、部屋のもようが模様替えをしたいなと思っています。
カウンセリングの部屋にも、のぞきにきてみてくださいね。

