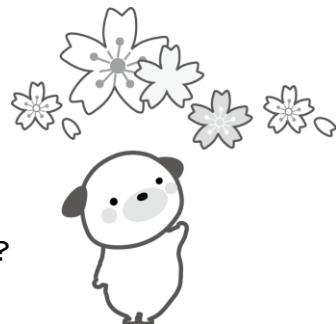


## スクールカウンセラーだより

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。



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、

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 | 5月10日、17日、24日、31日<br>6月7日、14日、21日、28日<br>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、きぶんてんかんに、本棚において、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、のぞきに来てみてくださいね。

