

## スクールカウンセラー便り

桃谷中学校の皆さん、こんにちは。

新しい環境、新しいメンバーでの生活が始まって 1 ヶ月が経ちました。楽しく過ごせていますか？新しい環境で少し緊張したり不安な気持ちで過ごした人もいるかもしれません。楽しいことでも不安なことでも、新しい環境に慣れるためには気が付かないうちに心のエネルギーを使っています。いつもより疲れやすい時期ですので、普段よりも意識的にリフレッシュの時間や休息の時間をとりましょう。

このお便りでは、スクールカウンセリングについてお知らせしたいと思います。誰かに話を聞いてもらうことはエネルギー充電のための方法の 1 つです。気軽にカウンセリングルームを利用してみてくださいね。

### ◎スクールカウンセリングってどんなことをするの？

桃谷中学校のさんのどんな悩みでも受け付けています。例えば、学校生活のこと、友達のこと、家族のこと、勉強のこと、性に関すること…なんでも話してくださいね。

お話をじっくり聞いて、皆さんがどうしていきたいか、そのために何から始めたらいいか一緒に考えて整理します。「こんなこと相談していいのかな？」と思うことでも気軽に話してみてください。

また、スクールカウンセラーは保護者の方からのご相談も受け付けています。大切なお客様だからこそ、「子どもが何を考えているかわからない」「どう関わったらいいか難しい」など悩みが尽きないかもしれません。スクールカウンセラーへの相談は敷居が高く感じられる方もおられます但、ぜひ遠慮なくご相談ください。

### ◎スクールカウンセラーに相談するには？

桃谷中学校には、月曜日から金曜日まで、5 名のカウンセラーが毎日勤務しています。利用方法について、お知らせします。

場所：職員室がある建物の西側（初回はご案内いたします）

日時：月曜日～金曜日の 10:00 から 16:00 まで

方法：担任や副担任の先生、保健室の先生など、お話されやすい先生にスクールカウンセリングを利用したいとお伝えください。もしくは、生徒のさんはスクールカウンセラーに直接申し込んでも大丈夫です。

### ◎カウンセリングルーム開放のお知らせ

水曜日以外のお休みは、誰でも予約せずカウンセリングルームを利用できます。話したいことがなくても構いません。1 人でふらっと来てもいいですし、お友達と来てもいいですよ。カウンセリングルームで待ってます。

## カウンセラー紹介

皆さん、こんにちは！月曜日担当の山元彩美です。最近ゴルフにハマっていて、自然をエンジョイしています！でも、日焼けが気になる…。

今年も桃谷中に来ることができて嬉しいです。楽しいことから悩み事まで、色々お話ししましょうね。校内でも気軽に話しかけてもらえたなら嬉しいです！

みなさん、こんにちは。火曜日担当の岩崎健太です。ここ数年は瞑想（2年生のみなさんには昨年授業させてもらいました）にハマっています！心が落ち着いたり、自分のことがもっとわかるようなお手伝いをさせてもらえばと思うので、ぜひカウンセリングルームへも気軽に来てくれると嬉しいです！合掌……

みなさん、こんにちは！水曜日担当の浅田裕子です。最近、Macbook Air を買いました。果たして使いこなせるかどうか?? 今年度も、水曜日はお昼休みの開放はしませんが、代わりに校内をウロウロしますので、見かけたら気軽に声をかけてくださいね。みなさんとお話しすることを楽しみにしています。

みなさん初めまして。今年から、木曜日の担当になりました田所です。趣味はアイドルのライブに行くことやラジオを聞くことで、最近はスプラトゥーンも始めました。皆さんといろいろなお話ができるのを楽しみにしているので、機会があれば気軽に話しかけてください。皆さんに身近な存在として感じてもらえたなら嬉しいです。1年間、よろしくお願いします！

みなさん、こんにちは！金曜日担当の川崎です。たまに廊下や教室に出没しているので、「あの眼鏡の人か～」という生徒もいるかと思います。今年もみなさんと一緒に楽しい事から真剣な事まで、たくさん一緒に話し合えたらと思っています。カウンセリングルームが、みなさんを支える場所の一つになれたらいいなと思っていますので、お気軽にのぞいてみてくださいね。