

令和 7 年 10 月吉日

保護者のみなさまへ

大阪市立桃谷中学校  
スクールカウンセラー 浅田裕子

## カウンセリングルーム便り

酷暑の夏から、ようやく少し秋らしい気配が感じられるようになりました。

まだまだ暑さの残る中、体育大会に向けて準備が進んでいます。お子様たちのご様子はいかがでしょう？楽しみにしておられる様子でしょうか？中には、普段とは違った学校生活にストレスを感じるお子さまもいらっしゃるかもしれないですね。何か一つの目標に向かって、みんなで力を合わせて作り上げていく、そういった体験はとても大切なものですが、その過程でクラスメートと意見が合わなかったり、頑張りが空回りしているように感じたりする瞬間もあるかもしれません。でも、お子さまひとりひとり、タイプも感じ方も様々ですし、強みも違います。「みんなと同じ」でなくて構わないのです。

中学時代のお子さまは、少しずつ、知らない間に大人になっていきます。色々なことを吸収し、大きく変化していく時期です。時には不安定になることもあると思います。そういうお子さまの様子を見て、保護者のみなさまも戸惑われることもあると思います。

中学生は、まだまだ保護者のみなさまのサポートを必要としています。そうかといって、小さな子どものように手取り足取り関わることは望ましいとは言えません。直接手を出さず、でも常にこころを寄せて見守っていくという接し方は、案外難しいことかもしれません。しかし、そうやって「こころのエネルギーを注ぐこと」は、必ずお子さまに届きます。

お子さまの様子に何か気がかりなことがある時や、お子さまのことをどう理解すればいいのかわからない、といった時も、どうぞお気軽にカウンセリングルームをご利用ください。

例えば…

スマホ、ゲームばかりしている

生活リズムの乱れ

学校を休みがち      学校に行きたがらない

友人関係が気になる      何を考えているのか分からない

なんとなくふさぎ込んでいる気がする      以前に比べて食欲がない

…等々、どんなことでも構いません

○開室時間：火曜日～金曜日 10:00～16:45

※桃谷中学校は、スクールカウンセラーが4人配置されており、火曜日から金曜日までカウンセリングルームをご利用いただけます。

※相談は、1回50分程度です。

※夏休み、冬休み、春休みといった長期休業中は休室となりますので、あらかじめご了承ください。

○申込み：ご利用は予約制となっています。

まずは桃谷中学校（電話番号 06-6712-0017）にお電話していただき、担任の先生、あるいは、教頭先生にお申し込みください。その際、「カウンセリングを利用したい」とお伝えくださるだけで構いません。

ご利用を心よりお待ちしております。

