

# スクールカウンセラー便り 5月号

No.1

令和6年5月

北区立堀船中学校 スクールカウンセラー

都) 巨 亜紀子 (わたり あきこ)

区) 中間 崇文 (なかま たかふみ)



1年生のみなさん、はじめまして！2年生、3年生のみなさん、お久しぶりです！！スクールカウンセラーの巨<sup>わたり</sup> 亜<sup>あきこ</sup>紀子です。どうぞよろしくお願ひします。このカウンセラー便りは、心の悩みが軽くなる方法などを心理学の視点からお伝へしています。2ヶ月に1回発行しますので、ぜひ読んでくださいね。

さて、新学年がスタートして1ヶ月が過ぎました。新しいクラスでの授業や部活動、先輩・後輩との関わりもあり、体も気持ちもいっぱいになって、疲れているかもしれません。大型連休はゆっくり休むことができたでしょうか？また、焦らずゆっくりと調子を整えて、堀船中での生活を楽しんでいきましょう。

今年度も相談室は巨と中間が担当します。寄せられる相談は実に様々です。学習のこと、友人のこと、クラス、部活動、進路や受験のこと、家族のこと、などなど。悩んでいるときは「とてもつらい。」とネガティブに感じると思いますが、カウンセラーと話し合うことを通して、実際に悩みを解決したり、自分の考え方を変えたりすることで、今までより「成長できた」と感じられるようになった生徒たちもたくさん居ます。また、本当に自分がやりたいこと、めざしたい目標が分かったという人もいました。ストレスが強すぎてつらいときには、リラックスする方法をお伝へすることもあります。気になることがあるときは、何でも大丈夫なので、お話に来てみませんか。皆さんが少しずつ自分らしい中学校生活を送るお手伝いをしたいと思います。(巨)

中間カウンセラー (火曜日)

5月・・・7日、14日、21日

巨カウンセラー (木曜日)

5月・・・2日、9日、16日、23日、30日

カウンセラーに相談したい人は担任の先生や話しやすい先生にカウンセリングの申し込みをしてください。

相談室は火曜日と木曜日の9時から4時まで開いています。