

ぽ こ あ ぽ こ

# Poco a poco



三田市立上野台中学校  
教育相談担当

2018. 4月発行

新1年生のみなさん、入学おめでとうございます。2・3年生のみなさん、進級おめでとうございます。新しい学校、学年が始まりましたね。良いスタートがきれましたか？

さて、Poco a poco というタイトルで教育相談だよりを発行します。この言葉はイタリア語で「少しずつ」とか「徐々に」、「ぼちぼち」といった意味の言葉です。みなさんの学校生活の中では、友達と過ごし、楽しい気持ちを経験することもあるでしょう。けんかをしてしまい悲しい気持ち、嫌な気持ちになることもあるでしょう。また、部活動の試合がうまくいなくて悔しい思いをすることもあるでしょう。そんな「なんだか、うまくいかないなあ・・・」、「どうしたらいいんだろう・・・」といった気持ちになった時に、みなさんの心が元気になるよう「少しずつ」お手伝いができればいいなあという気持ちと、困ったことにぶつかった時に乗り越えていける力を「少しずつ」身に付けていってほしいという願いから「Poco a poco」というタイトルにしました。これから少しずつ心の健康を考えるテーマで教育相談だよりを発行していきたいと思えます。

## カウンセリングルームについて

### ☆誰が利用できるの？

上野台中学校の生徒や保護者であれば、誰でも利用し、相談することができます。

### ☆どんなことを相談したらいいの？

友達のこと、部活動のこと、家族のこと、自分自身のこと、なんだか心がすっきりしないと感じていること、どうしてもやる気がでないこと等、どんなことを相談してもかまいません。うまく話ができなくても大丈夫です。

### ☆相談してみたくになったらどうするの？

担任の先生、保健室の奥谷先生、教育相談担当の新田が中心となりますが、どの先生に話をしてもかまいません。どんなことでも気軽に話をしてください。

中学生は、心も身体も子どもから大人へと成長する大切な時です。また、他の人と比較して自分自身のことについて考えることができるようになる時期でもあります。だからこそ、悩み多き時期なのです。「自分だけが悩んでいるの？」なんて不安に思うことはありません。気軽にいろんな話をしに来てくださいね。

### カウンセリングルームのスタッフ

中村 紘<sup>あや</sup> 先生 (スクールカウンセラー) 金曜日に来校されます

高橋 弘江<sup>ひろえ</sup> 先生 (子どものサポーター) 主に火曜日・金曜日に来校されます





### スクールカウンセラー 中村先生から

こんにちは、新学期が始まりました。みなさん、どのように過ごしていますか？生活の変化を楽しんでいる人、まだまだ戸惑っている人、いろいろな人がいると思います。いろいろなことを経験する中で、感じること、思うこと、気になること、なんかモヤモヤすること、考えてしまうこと、恋愛のこと、部活のこと、勉強のこと、心配なこと、なんでもOKです。勤務日の金曜日、見かけたら気軽に話かけてください。お話を聞かせて下さいね。



### 子どものサポーター 高橋先生から

はじめまして、「子どものサポーター」の高橋弘江です。元気で明るいあいさつをしてくれる上中の皆さんと1年間一緒に過ごせることがとても嬉しいです。小学生、中学生、高校生、大学生のお母さんです。子ども達が頑張っているスポーツを観る時は、我を忘れて大声で応援してしまいます。小さな生き物、森や里山で遊ぶこと、自然が大好きです。週に2回程度の勤務ですが、見かけたら気軽に声をかけて下さいね。



自分を見つめる活動が始まります 26日～

2・3年生のみなさんは、昨年度木曜日の朝読書の時間を活用して、『自分を見つめる取り組み』を行ったことを覚えていると思います。自分自身の気持ちを見つめ、天気や風船等で、自分自身の気持ちの様子を表現します。今年度は、毎週ではなく2週間に1度、自分の気持ちに向き合う時間をとり、感じたままに表現してみましょう。

自分自身の気持ちに気づき、今の自分がどのような状況であるのかを自分自身で認識することで、自分の気持ちを適切にコントロールできる力が少しずつ身についていくことが期待できます。また、気持ちが晴れない時、イライラしている時の対処方法についても考えるきっかけになるでしょう。うまく書けなくてもかまいません。自分の言葉で自由に組み立てて下さい。

中村先生 4月・5月の来校日  
4月20日・27日  
5月11日・18日・25日

スクールカウンセラーおすすめの本 4月の本  
絵本「ぼくのニセモノをつくるには」  
作者 ヨシタケ シンスケ

もし、自分そっくりのニセモノが作れるとしたら、あなたは、そのニセモノロボットに何をインプットしますか？ちょっと考えてみて下さい。

- ① \_\_\_\_\_
- ② \_\_\_\_\_

浮かんでできましたか？わかっているようで、わかっていない自分、「自分らしさ」って何なのでしょう？

気になった人は、公衆電話横のおすすめ本のコーナーで読んでみてください。

### 今月の言葉



行き詰ったり、解決方法がわからない時は、気持ちを切りかえて、別の方向から考えてみましょう。

さいこんたん  
「菜根譚」

サンリオ  
辻信太郎 発行より