

～カウンセラーだより～

令和3年度 第9号

三田市立狭間中学校

スクールカウンセラー 山本 典子



こんにちは。スクールカウンセラーの山本典子です。

年末年始はどのように過ごされましたか。クリスマス、大晦日、お正月など年末年始にはいろいろな行事やイベントがあります。その他にも私たちの生活には、入学や卒業、始業式、終業式、定期試験、文化祭、体育大会、成人の日、子どもの日、節分、春分の日、秋分の日など、年間を通して様々な行事や祝祭日があって、季節の移り変わりを感じたり、生活にメリハリができたり、自分自身を見つめなおす機会になったりします。特に年末年始は、1年間を振り返ったり、大掃除をして気持ちよく新しい年を迎える準備をしたり、これから始まる1年の目標をたてたり、ゆっくり過ごして疲れた身体やところに充電をしたり…と、気持ちをリフレッシュするチャンスです。新鮮な気持ちで1年のスタートラインに立って、2022年を充実した1年にしたいものですね。



さて、3学期が始まりました。3学期はこの学年で最後の学期です。最後まで気をぬかずに頑張るぞ！とはりきっている人も多いのでは？ でもそんなときに、かえって気がぬけたようになってしまったり、なんだか元気がでなかつたりすることもあります。また、3年生にとっては、中学校生活も残りあとわずか…。その後に待っている新しい生活への期待でわくわくすることもあるかもしれませんが、不安になったり、寂しくなったり、進路への迷いが出たりすることもあるかもしれません。1年生、2年生の人たちの中にも、学年があがることやクラスがえなど、来年度のことについて、すでに期待と不安の両方の気持ちがぶつかりあっている人がいるかもしれませんね。そのような未来のことだけではなく、現在のことや、前に起きたことに納得がいかなかったり、疑問を感じたりする場合もあるでしょう。

そういうとき、自分で考え、自分で新しい道をきりひらいていくことももちろん大切ですが、ときには他の人と話すことによってももの見方をかえてみることも大切です。自分だけでは問題を解決するのが難しいとき、友だちや家族、担任や顧問の先生とはまた別の人の意見をきいてみたいときには、カウンセラーに相談してみてください。自分でもわけがわからない、うまく言葉にならないかもしれない…というときにも心配はいりません。カウンセリングでは、みなさんが困っていること、迷っていることなどについてゆっくりと一緒に考え、生き生きとした毎日をおくることができるよう前向きにすすんでいくことを目指します。

利用方法については、右のページで確認してください。

スクールカウンセリングの利用について

1. 相談日時： **水曜日** 10:00～16:00の間で、1回につき50分間以内
(日時は変更になることもあります。予約の際に確認してください。)
2. 相談場所： 2階 相談室①
3. 申込方法：
 - ① 担任の先生に申し込む。
 - ② 保健室で申し込む。
 - ③ スクールカウンセラーのいる日(水曜日)に直接申し込む。
(予約が優先ですが、予約の人がいない時はその場で相談することもできます。)
 - ④ 電話で申し込む。 TEL 079-564-6492
「カウンセリングを申し込みたい」とお伝えください。職員室で対応します。
4. カウンセリングのできること
 - ① 困っていること、悩んでいることについて話しながら、カウンセラーと一緒に考えましょう。
 - ② 困っていること、悩んでいること以外でも、誰かに話したいことがあるときに、ゆっくり話せます。
 - ③ 話をするだけではなく、絵を描いたり、身体を動かしたりすることで、心の負担が軽くなることもあります。上手く話せないかもしれない…という心配はいりません。
 - ④ 学校以外のことに関しても話せます。

おうちの方にも、このプリントを見せてくださいね♪



保護者のみなさまへ

保護者からのご相談もお受けしています。スクールカウンセリングは、保護者が「うちの子、最近どうしたのかな」と思われたことについて話し合うことから始まるケースが多々あります。「これくらいのことで相談なんて」と思われることなく、気軽にご利用ください。