

スクールカウンセラー便り①



令和4年4月

上牧第二中学校のみなさん、初めまして。この4月から来させてもらうことになりましたスクールカウンセラーの【内山 まゆみ】と言います。どうぞよろしくお願いいたします。

新しい年度が始まりました。いまだにコロナと隣り合わせの日常生活が続いていますね。それぞれができる感染対策をして、皆さん本当によく頑張っていると思います。

新学期が始まり、体調はいかがですか？環境や気候、人との関係など何かと変化のあるこの季節は、不安になったり、イライラしたり、落ち着かなかったり、気持ちや体調にも変化が起こりやすくなります。知らず知らずのうちに疲れが溜まりやすく、ストレスも感じやすくなります。気分転換しながら、一日一日を一緒に頑張っていきましょう！よろしくお願いいたします。

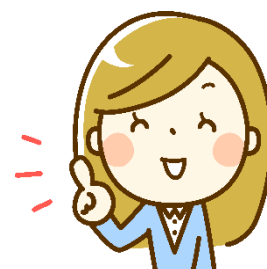
私は、みなさんの中学校生活が楽しく充実したものになるようサポートしていきたいと思っています。見かけたら気軽に声を掛けてくださいね。

◎スクールカウンセラーとは？

みなさんが楽しく健やかな学校生活を送れるように、学校生活や友だち関係、部活動、家族のことなど・・・困ったり悩んだりした時に、相談にのったりお話を聴いたりする人、一緒に解決を考える人、みなさんの「ココロの健康」をサポートする人のことです。

◎どんな相談にのってくれるの？

- ・ 学校生活や家庭生活の悩み
 - ・ 人間関係（お友だち関係や家族関係、いじめや暴力を受けている等）の悩み
 - ・ 学校に行けない、行こうとすると体調不良になるなど登校に関する悩み
 - ・ 自分の性格に関する悩み
- 等々



◎誰が利用できるの？

上牧第二中学校に通っている生徒さん、保護者の方、先生方なら誰でも利用することができます。

◎スクールカウンセラーは、いつどこにいるの？

- ・ 場所：職員室かカウンセリングルームにいます。
- ・ 日：基本的に月曜日に来ます。

(1学期) 5/9 5/23 6/6 6/20 7/4 8/8

(2学期) 9/5 9/26 10/3 10/17 11/14 11/28 12/12

(3学期) 1/16 1/30 2/13 3/6

※日時が変更になる場合があるので、予約の際は学校に確認してください。

◎秘密は守られるの？

「守秘義務」といって、相談者の方の個人情報や相談内容は秘密が守られるので、安心して相談してください。(外部への情報共有が必要な場合は、ご本人様の了承を頂いた上で行います)

◎どうやったら申し込めるの？

相談は基本、予約制です。1回につき最大50分の相談時間を設けています。
相談の予約は担任の先生か、養護の竹田先生、教頭先生に伝えてください。

◎スクールカウンセラーの自己紹介

- *好きな教科・・・英語（でした…）、国語
- *嫌いな教科・・・数学
- *好きな色・・・青、紺、赤、紫
- *趣味
 - ・観劇（特に宝塚歌劇は年間10回以上、宝塚以外のミュージカルも好きです）
 - ・スポーツ観戦（高校野球、甲子園が大好きで母校が出場した時は応援に行く）
 - ・韓国ドラマや中国ドラマを見ること
- *好きなアーティスト
 - ・ドリカム、ミスチル（中高生の時からずっと聞いてます）
 - ・BTS（防弾少年団：推しはJ-HOPE）
 - ・MISIA（あんな風に歌えたらな・・・笑）
 - ・藤井 風（最近ハマっていて、運転しながら聞きます）
- *好きなこと
 - ・手帳を書くこと&文房具集め
 - ・空を飛ぶ飛行機を見つけること（良い一日になりそう・・・なる！）
 - ・一人の時間を自由に過ごすこと
 - ・気心の知れた人と過ごす時間



好きな言葉に『悩むことは、心を耕すこと。だから、悩みや問題は人生の教材』『試練は乗り越えることができる者にしか与えられない』があります。私自身も、悩んだり落ち込んだり、腹が立ったりイライラしたり・・・そんな時、これらの言葉を思い出します。そして、その悩みやしんどいことを、誰かに話を聞いてもらうことでココロが軽くなったり、ホッコリしたり、スッキリしたりしたこともたくさんあります。「こんなことくらいで相談にいいのかな・・・？」と思わずどんなささいなことでも、気軽に相談してくださいね。

《保護者の皆様へ》

ご入学・ご進級おめでとうございます。初めまして、スクールカウンセラーの内山まゆみと申します。今年度より来校させて頂くことになりました。保護者の皆様や先生方と一緒に、子どもたちの成長を見守っていきたいと思っています。1年間どうぞよろしくお願い致します。

この時期は子どもたちばかりでなく、保護者の皆様も入学や進級による不安、新しい友人・対人関係への心配などを抱えておられることと思います。加えて未だに目に見えないウイルスと隣り合わせの日常生活に、不安や疲労感を感じることがあるかもしれません。先の見えない長いトンネルの中では、互いにいたわり・助け合う『つながり』が大切だと思います。そんな『つながり』の一つに相談室も入れてもらえたらと思います。

ご家庭でのお子さまの様子や、気づかれたこと等、どんなささいなことでもお話を聴かせてください。「誰に話したらいいかわからないけど誰かに聞いてほしい」「相談というほどではないけど、気になることがある」といったことも聴かせて頂けたらと思います。よろしくお願い致します。