

相談室だより

令和4年5月 No.2
渋谷区立笹塚中学校
スクールカウンセラー 若園晴美
中村 忍

ゴールデンウィークも終わり、入学、進級から一か月がたちました。新しい学年、クラス、先生、クラスメイトにはなれてきましたか？

ゴールデンウィーク明けは、学校や勉強、部活などにやる気がでなかったり、つかれやすくなったりすることがあります。“五月病”などと言われることもありますね。4月にはしんせんな気持ちでがんばっていた心と体が、そろそろつかれてしまう時期です。あせらずに、自分に合ったペースで、気持ちと体調をととのえましょう。心配なことや相談したいことがあるときは、ぜひ、相談室に来てください。

スクールカウンセラーと相談内容のしょうかい



<スクールカウンセラーってどんな人？>

スクールカウンセラーは、みなさんが困ったとき、なやんだとき、ストレスを感じたとき、元気が出ないときなどに、相談室でお話を聞かせてもらって、解決のお手伝いをします。

みなさんの毎日には、楽しいこと、わくわくすることがたくさんあるでしょう。でも、心配なことや困ることも、時には、あるかもしれません。気持ちがしずんだり、イライラしたりすることは、だれにでもあります。そんなときは、だれかに話を聞いてもらうことで、すっきりしたり、前向きな気持ちになったりするものです。

スクールカウンセラーは、まずはお話をしっかり聞いてから、そのあとで、どうしたらよいかいっしょに考えます。リラックス法や気持ちが楽になる考え方をアドバイスすることもあります。

スクールカウンセラーはどんななやみでもきちんとお聞きしますので、気軽に相談に来てみてください。

*今年度の笹塚中学校のスクールカウンセラーは、わかそのはるみ なかむらしのぶ若園晴美と中村忍 です。

2人とも、学校に来るのは、水曜日です。

カウンセラーが学校に来る日と相談の申し込み方法は、次のページにのせています。*

<どんなことを相談するの？>

いろいろなことを相談できます。たとえば、こんな相談があります。

<相談内容例>

- ① 学校に行きたくないとき、学校がつまらないとき。
- ② いじめ、からかいで、つらいとき。
- ③ 友だちや先生や親とけんかしたり、うまくいっていないとき。
- ④ 気持ちや感情が不安定なとき。
- ⑤ 自分のことが好きになれない、自分がわからない、など、自分についてなやむとき。
- ⑥ 眠れない、食欲が出ない、ときどきする、きんちょうする、など体に変化があるとき。
- ⑦ なんとなくゆっくりしたいとき。
- ⑧ 部活や塾、習いごとでうまくいっていないとき。
- ⑨ 人に言えない秘密があって、つらいとき。
- ⑩ 他人や家族、社会について理解できない、なっとくできない、不満がある、とき。



上の内容例にあてはまらない相談も、もちろん大丈夫です。

なやみや困りごとは人それぞれです。みなさん一人一人にとって大事なことを、いっしょに考えていきます。

