



スクールカウンセラーだより

9月・10月号

平成 23 年 9 月 14 日

南部中学校

スクールカウンセラー

河野 有紀



生徒のみなさんへ

2学期が始まって、約 2 週間がたちました。長い休みの後は、大人でも元のペースを取り戻すのに時間がかかるものです。生徒のみなさんは、どうでしょうか？

2学期が始まって、テストや文化祭など、色々な行事もあって、落ち着かない気持ちを感じている人がいるかもしれません。自分のペースを取り戻すのが早い人と、そうでない人がいます。そんなときこそ、焦らず、ゆったりと深呼吸してみましょう。時間がたてば、きっと、ほっとできる時間や場所がみつき、自分のペースを徐々に取り戻すことができると思います。

相談室でも、“ほっ” 😊 とできる！？

- ・ 静かな部屋で、ぼ～っとして過ごしたり、
- ・ 好きな絵を描いたり、本を読んだりして過ごしたり、
- ・ 悩みや心配事を話したり、
- ・ 何となく友達や家族には話しづらいことを話したり、

生徒の皆さんが、ほっと一息つける場所の一つになればいいな…と思っています。



相談室開始日

9月…21日(水)・26日(月) 10月…3日(月)・5日(水)・19日(水)・24日(月)

時間

12:00～17:00 (昼休みや放課後にほっとしに来てください。)

場所

相談室 (1F 会議室の隣です。)

保護者の皆様へ

残暑の厳しい日が続きますが、保護者の皆様はいかがお過ごしでしょうか。相談室は、保護者の皆様にもご利用いただくことができます。お子さんの中学校生活に関わりのあることでしたら、小さなことと躊躇なさらずに、何なりとお気軽にご相談ください。相談をご希望のときは、小泉教頭先生が窓口になっていますので、まずお電話 (669-0724) をいただけたらと思います。また、担任の先生に「カウンセラーと話してみたい」旨をお伝えいただいても結構です。あるいは、上記のスクールカウンセラー来校日に相談室に直接おいでいただくことも可能です。ただし、面接中などで対応できないときもありますので、そのときはご了承ください。