

# カウンセリングルーム

新しい学年が始まって2週間ほどたちました。1年生の皆さん、改めて入学おめでとうございます。中学校での生活はどうか？ 制服を着ることにまだ慣れないかもしれないですね。いろいろなことに少しずつなじめたらいいですね。

2、3年生の皆さんは進級おめでとうございます。新たな気持ちで充実した一年になるように願っています。

高野台中学校の相談室（カウンセリングルーム）について、紹介をします！



☆ カウンセラーの名前は…竹内道子です。今年度で2年目です。

☆ 相談室の場所は、1階です！職員室や保健室の下にあたり  
ます。おしゃべりしたり、絵を描いたり、ちょっと遊んだり、いろいろな利用の仕方をしてみてください。

☆ 来ている曜日は、月曜日です！

☆ 相談をするには…

- ① 先生を通じて「相談したい」と言って、申し込んでください。
- ② 直接、カウンセリングルームに来てください。

\* 原則、授業中に相談を受けることはできません。

☆ 昼休みは、相談室（カウンセリングルーム）を開放しているので来てください！！

☆ 相談内容は秘密です！





## 新しいはじまり



新しい学年が始まりました。クラス、先生など、今までとは違う環境にいますね。どんな感じでしょうか…。



人によってはすぐに「新しい」ことに慣れる人、慣れるのに時間がかかる人、さまざまだと思います。「どんなことするのか?」「どんな友達ができるのかな?」「どんな先生がいるのかな?」と、興味や探究心が沸いてくると、知らないことや新しいことへの期待が膨らんでくると思います。しかし「友達できるかな…」「勉強がわからなかったらどうしよう…」「先生に怒られたらどうしよう…」と不安が沸いてくると、知らないことや新しいことが怖さになってしまうと思います。今までのパターンと違うことへの戸惑いもあるのかもしれません。

自分のペースで少しずつ、今自分のできることを積み重ねていくことで、知らないことや新しいことが自分のものになり、なじんでくるのだと思います。その中でレパートリーが増えたり、変化や成長できる自分を見つけることになると思います。



周りに助けたり支えたりする家族や先生、友達、先輩たちがいることも意識し、たくさんのお話を吸収できる一年になるようにと思っています。



高野台中学校に来て、今年で2年目です。皆さんといろいろ話ができるのを楽しみにしています。「相談することがない」という人もいますが、「何となく来てみた」「どんな部屋か見に来た」ぐらいの気軽な気持ちで来てもらえたら…と思っています。

