相談室だより

こんにちは。スクールカウンセラーです。
今年度も、片山中学校を担当させていただきます。
生徒のみなさん、保護者の皆様、どうぞよろしくお願いいたします。

＊スクールカウンセラーってどんな人？＊

みなさんは、毎日たくさんのことを体験する中で、さまざまなきもちを感じながら過ごしていることと思います。カウンセラーは、みなさんが悩んだり、落ち込んだり、不安になったり、どうすればいいのかわからない・・と困った時などに、みなさんが自分らしく、よりよい日常生活を送れるように、一緒に考えるお手伝いをしています。

＊どんなことを相談できるの？＊

学校生活のこと、お友達のこと、自分のこと、お家のこと、こころのこと、からだのこと、そのほか心配なことや不安なこと、困っていることなど、みなさんが誰かに聞いてほしいことや気になることを、なんでも自由に話してもらってOKです。「こんなこと話してもいいのかな？」と悩まずに、ささいなことでも、気軽にお話ししてくださいね。
「なんだかもやもやする・・」「なんとなく話を聴いてほしい・・」も大歓迎です！
「うまく言葉にするのが難しい」というときも、みなさんのお気持ちを聴いて、一緒に整理しながら、お話のサポートをしますので、安心してお話しに来てくださいね。
心にひっかかっていることを、話すだけで楽になることもあるかもしれませんよ。

＊どうしたら相談できるの？＊

担任の先生や保健室の先生、おうちの人を通して「相談したい」ということを伝えて予約を入れてもらってください。もし校内で見かけたら、気軽に声をかけてくださいね。

◆保護者の皆さまへ◆

中学生は、心身ともに、大人へと成長していく準備をしている大切な時期だと言われています。また、親しい仲間ができたり、先輩・後輩との新たな人間関係や集団生活を通して、徐々に親からの自立が始まると考えられています。お子さまは、自分の意志で物事を決定し、自分自身の判断と責任で行動したいという思いを持ち始めます。そうしたお子さまの成長を嬉しく感じつつも、親としての寂しさや、戸惑いや不安、心配などをお感じになられることもあるかと思います。中学生時代は、親にとっても、子どもにとっても、大きな変化の時期とも言えるかもしれません。

そうしたなかで、お子さまたちは、周りや自分の心身の変化についていくことができずに戸惑ったり、他者からみた自分を強く意識して思い悩んだりすることなどもあるだろうと思います。そして、いろいろな形でサインを出してきます。たとえば、食欲がなくなったり、集中力がなくなったり、笑顔が少なくなったり、友達の話をしなくなったり、イライラしやすくなったり、学校へ行きにくい様子があったり・・・。そうしたサインや変化を感じ、「どうすればいいのだろう」、「どう接すればいいのだろう」などと悩まれることが出てきた時には、ぜひカウンセラーまでご相談ください。どのようなお話も大切にお聴きしますので、「こんなことを話してもいいのだろうか・・」と悩まず、どうぞお気軽にいらしてくださいませ。

先生方や保護者の皆さまとご一緒に、お子さまの毎日が、健やかでよりよいものとなりますよう、微力ながらお手伝いさせていただけましたら、うれしく思います。

●相談の申し込み方法について●

恐れ入りますが、必ず事前のご予約をお願いいたします。

担任の先生、保健室の先生等を通してご予約いただくか、中学校へお電話していただき、

ご相談のお申し込みをしていただけたらと思います。

1 回 50 分で、10:50～11:40、14:30～15:20、15:30～16:20 のお時間帯からお選びください。

●○●令和８年度　１学期来校予定日●○●

５月：７日、１４日、２８日
６月：４日、１１日、２５日
７月：９日、１６日

※変更になることもございます