令和元年５月　第１号

スクールカウンセラーだより

スクールカウンセラー：南里裕美

★ご入学・ご進級おめでとうございます★

遅くなってしまいましたが、１年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。そして、2 年生・3 年生のみなさん、ご進級おめでとうございます。

昨年度に引き続き平田中学校にスクールカウンセラーとして勤務します南里裕美（なんりひろみ）といいます。私は、週１回、月曜日に平田中学校に来ています。１年間、よろしくお願いします。

さて、4 月に新年度がスタートし、ようやく新しい学校生活に慣れてきたなぁと思ったところで、長い GW を迎え、何だか調子が狂ったなぁ、身体がだるいなぁと感じている人も多いかもしれません。しかも肌寒い日があるなと思ったら、夏のように暑い日が続いたり…。身体や心のバランスを崩しやすい時期です。テスト前ということもあり、無理をしやすい時期かもしれないのですが、ちょっとしんどいなと感じた時には、適度に休息をとったり、自分がリラックスできることをして、身体や心をほぐしてみてください。お腹を膨らませることを意識した深呼吸や、全身にぐっと力を入れた後に、少しずつ力を抜いていくとよいですよ。

★スクールカウンセラーってどんな人？★

みなさんは、学校の中や外で、友達関係のこと、自分自身のこと、家族のこと、勉強や進路のことなどについて悩んだり、あるいははっきり言えないけれどうまくいかない感じやイライラした感じ、不安な気持ちを抱くことがあるかもしれません。困っていて誰かに相談したいけれど、家族や友達など身近な人に言いにくいということもあるかもしれません。そういう時に、みなさんのお話を聞いたり、一緒に悩みや気持ちについて考えていくのがスクールカウンセラーです。相談してみたいなぁと思うことがあれば、スクールカウンセリングを利用してみてください。



★悩んでいること、困っていることはありませんか？★

・学校に行きたくないな
・朝、起きるのがしんどい
・だるい
・友達となんかうまくいかないな
・勉強、わからないな
・夜、眠れない
・なんかなじめないな
・イライラするな
・不安だな
・嫌なことされたりする
・なんかうまくいかないな
・やる気が出ないな　など



これらは自分の心のＳＯＳのサインかもしれません。
少しのことでも困っていることや心配なことがあれば、ご相談ください。

★相談室について★

相談はハートルームを使用しています。相談日は毎週月曜日の１０時～１６時です。スクールカウンセリングを利用したい人は、担任の先生や話しやすい先生などに利用したいということを伝えてください。私も、校内や教室を巡回していますので、出会ったときに直接伝えてもらっても大丈夫です。特別な場合を除いて、お話してくれた内容の秘密は守りますので安心して相談してください。

★相談日（1 学期予定）：
5 月 13 日、20 日、27 日
6 月 3 日、7 日（金）、17 日、24 日
7 月 1 日、8 日
＊下線をひいた日は、月曜日ではないのでご注意ください。

★相談時間：10 時～16 時

★保護者の皆様からのご相談も受けています★

昨年度に引き続き、スクールカウンセラーとして勤務することになりました南里裕美と申します。何卒よろしくお願いいたします。スクールカウンセラーは保護者の皆様からのご相談もお受けしております。お子さんのことで気になることや心配なことがありましたら、お気軽にご相談ください。

相談日は、毎週月曜日１０時～１６時です。詳しくは上述の相談日をご覧ください。

ご希望の方は、学校（担当：田中先生）にお申込みください。