



## カウンセラーの先生が変わりました

新年度が始まってはや一か月。新緑が眩しい季節になりました。4月は何かと緊張する場面も多く、「何だか疲れたな、元気が出ないな。」と感じている人もいるかもしれません。「自分では気持ちのコントロールが難しい」と感じた時、カウンセラーの先生に気持ちを話してみるのもぜひおすすめしたい解決法の一つです。

今年度、カウンセラーの先生が変わり、森山 真智子先生が来てくださることになりました。森山先生は、各種学校や病院でも広くご活躍の先生で、ふんわりと優しい雰囲気のととても素敵な先生です。

ちょっとした心配事、気にかかることでもかまいません。気軽に話しに来てみませんか。カウンセリングは予約制になっていますので、予約を取ってから来てくださいね。

昨年度に引き続き、今年も相談室は佐藤 緑が担当いたします。どうぞよろしくお願いいたします。

## カウンセラーの 森山 真智子 先生より

桜の季節が終わり、藤の花が美しい季節になりましたね。遅くなりましたが、皆さんご入学、そして進級おめでとうございます！今年度から倉敷一中のスクールカウンセラーになりました森山です。先日、初めて来校した時は、間違えて隣の水工に行ってしまうと、とても恥ずかしかったです。だいたい木曜日の午後に来校していますので、校内で私を見かけた時には気軽に声をかけてくださいね。

### 【自己紹介】

名前：森山 真智子（もりやま まちこ）

仕事：小・中・高等学校のスクールカウンセラーや大学の相談室のカウンセラー、そして心療内科のカウンセラーを2件しています。

趣味：献血です。2週間ごとに献血ルームに行き、そこにある『SPY×FAMILY』の漫画を読んでいます。

近況：毎年春は『名探偵コナン』の映画を観ています。今年はもう2回観ました。映画を観ると日常とは違う世界に行けるので、気分転換にいいなと思います。

ハマっているもの：ヨシタケシンスケの本。鳥取まで展示を観に行ってきた。とても楽しめました。

\* \*

さて、新学期が始まって何週間かたちましたが、新しい生活には慣れたでしょうか？4～5月は環境が変わり、わくわくすることが多い反面、不安もあったり、いつの間にか疲れがたまっていたりすることがよくあります。睡眠時間と栄養を十分にとることが大切です。悩みを抱えることも多い時期ですが、一人で抱え込まずに誰かに話すことによって、自分の考えが整理できるかも知れません。そんな皆さんの力に少しでもなれたら嬉しいです。保護者の方の相談もお待ちしております。それでは、よろしくお願いいたします。



5月11日（木）・5月18日（木）・5月24日（水）・6月1日（木）  
6月8日（木）・6月15日（木）・6月22日（木）・6月29日（木）

**\*カウンセリングは 14：00～ ・15：00～ ・16：00～の予約制です。**

申し込みは 倉敷第一中学校

086-465-2178

担任 または

教育相談係 佐藤緑まで