

カウンセリングだより



第1号
倉敷市立玉島東中学校
文責 自立応援室担当教員名越

春風が心地よい季節となりました。1年生の皆さん、入学おめでとうございます。2、3年生の皆さん、進級おめでとうございます。

「よし頑張るぞ。」今までと違う自分になるぞ。」「目標をもってやるぞ。」など、「やる気」になっていることでしょう。でも、新しい環境になって、「疲れたなあ」と感じたり、「しんどいなあ」「つらいなあ」と思ったりすることはありますか。人間関係に悩んだりすることはありますか。新しい環境に慣れるまでは、誰でも（子どもだけでなく、大人でも）気を遣うことが多くて、しんどくなっています。「私だけ？」と思わないで、しんどくなったら、遠慮しないで早めに担任の先生や学校の先生、おうちの人に相談しましょう。

このカウンセリングだよりは、しんどくなったり、「つらいなあ」と思ったりする時などに、役立つ情報が満載です。ぜひ活用してください。



今年度も、自立応援室担当教員・生徒支援コーディネーター（前教師カウンセリング）をします名越俊明と申します。自立応援室というのは前の別室（学習室）です。

なにくそくん

今年度から「ほっとルーム」という名前になりました。南館1階一番西の教室【武道館・体育館寄り】にあります。私は、現在65歳、43年間教員をしてきました。私の好きな言葉は「なにくそ」という言葉です。右にあるのは私が作ったキャラクター「なにくそくん」です。どうしてこんな形なのかは、また別の機会にしたいと思います。よろしくお願いします。

午前中の「ほっとルーム」の支援には、今年度から、午前中は、不登校・生徒指導支援員の渡邊 啓子先生、月・水曜日の午後及び名越不在時の火曜日の午後を不登校支援員の山内敦子先生が担当します。大変頼りになる先生で、どんなことでも相談できます。自己紹介は次のとおりです。

◎渡邊 啓子先生

◎山内 敦子先生

大学4年、3年、高校3年生3人の母で 玉島東中学校の皆さん こんにちは。4月か
す。楽しいこと、体を動かすこと、工作（手 ら不登校支援員として勤務することになりま
芸）、土いじり・・・物をつくることも大好 した山内敦子です。週二日の勤務ですが、「困
きです。（基本 独学なのですが） 47歳 たなあ」「苦しいなあ」と感じた時は、「ほっと
いまだ夢を追いかけています。貴重な3年 ルーム」に会いに来てくださいな。1年間よ
間、何か一つでも得られるものがあればい しくお願いします。
いなあ〜と思います。

また、スクールカウンセラーは、昨年度に引き続き岸本陽子先生です。昨年度同様、金曜日の午後に来校予定です。岸本先生はスクールカウンセラーを長い間担当しておられ、どんな話でも親身になって聞いてくださいます。岸本先生に話をすることによって、自分の気持ちが整理され、ストレスが軽くなると思います。心がゆいしんどくなったときは、遠慮せず相談してください。

◎岸本 陽子先生（スクールカウンセラー）

みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの岸本陽子です。玉島東中は4年目になります。スクールカウンセリングは13年目になり、今年度も小学校、中学校、高校に行かせていただいています。年齢により悩みは変わってくるものもありますが、どの人も多かれ少なかれ悩んでいる気持ちになったりしていることはあります。そんなとき一番大事なのは、誰かに話してみることです。「話す」ことは、自分の中から「離す」ことでもあります。話すことでスッキリしたり、気持ちが軽くなったり、悩んでいた問題が解決したりした経験はありませんか。話すのが苦手な人は日記とかに書いてみるのもおススメです。話したり書いたりして自分の中から出してみることチャレンジしてみてください。苦しいことやイヤなことだけではなく、楽しいことや幸せだと感じたことを話したり書いたりするのはなお良いです。自分も相手もハッピーになります。自分の心の扉をオープンにして、楽しさも苦しさも共有できるといいですね。

スクールカウンセラーはみなさんの話をゆっくり聴いて、困ったり心配したりしていることがいさくなるよう一緒に考えるお手伝いをします。みなさんが安心して楽しく過ごせるよう、お役に立ちたいと思っています。どうぞよろしくお願いします。

スクールカウンセラーは保護者の方のご相談もお受けしています。お子さんのことで気になっていることや相談したいことなどがありましたら、気軽にご利用ください。お待ちしております。

次回から、岸本先生がこのカウンセリングだよりの右のページを担当されます。

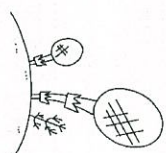
【ほっとルーム（自立応援室）】の紹介・利用について

本校のほっとルーム（自立応援室）は、登校したいが、教室には入りづらい時に安心して過ごせる「心の居場所」をめざしています。精神面でしんどい時などに、一時的に利用することもできますが、仮入室の後には、「ほっとルーム登校・利用許可願」を提出するようになります。ほっとルームの利用を検討される時は、担任の先生又は生徒支援コーディネーターの名越までお尋ねください。

岸本先生（スクールカウンセラー）の相談日時

4月 / 28日 (金)					
5月 / 12日 (金)	19日 (金)	26日 (金)			
6月 / 2日 (金)	9日 (金)	16日 (金)	23 (金)	30日 (金)	

（事情により変更になる場合があります。）



相談場所 玉島東中学校のカウンセリングルーム（南館1階）です。

申込み方法 担任の先生を通じて、または玉島東中学校にお電話でお申し込みください。

電話 086-522-5157

担当は、生徒支援コーディネーターの名越俊明です。

※裏面に、「かけはし」と「一人で悩んでいませんか？」を掲載しています。一人で悩まないで

令和5年度 不登校がテーマの座談会

かけはし



「かけはし」は、お子様の不登校に悩んでいる保護者同士が気持ちを共有したり、かつて悩んでいた先輩の保護者の体験を聞いたりしながら、互いにサポートし合える会です。また、助言者の先生が悩みを分析し、多くの事例をもとに専門的なアドバイスをくださいます。

毎月
第2・4土曜日

原則

14:00~16:00

ライフパーク倉敷 2階
倉敷教育センター 研修室

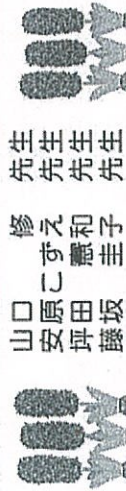
《参加者の感想》

- 不登校経験のある方々の話は、とても参考になります。今の子どもが置かれている立場や、子ども自身が抱えている悩みが、よくわかるようになってきました。
- 先輩の保護者や専門の先生からのアドバイスのおかげで親として気持ちの整理ができ、子どもの気持ちを理解することにつながりました。
- たくさんの方々が悩みを聞いてくれたり心配して思いを共感してくれたりする、とても良い場だと思います。

① 4月 8日	② 4月 22日	③ 5月 13日	④ 5月 27日
⑤ 6月 10日	⑥ 6月 24日	⑦ 7月 8日	⑧ 9月 9日
⑨ 9月 30日※	⑩ 10月 14日	⑪ 10月 28日	⑫ 11月 4日※
⑬ 11月 25日	⑭ 12月 9日	⑮ 1月 13日	⑯ 1月 27日
⑰ 2月 17日※	⑱ 2月 24日	⑲ 3月 9日	⑳ 3月 23日

※は第2・4土曜日ではありませんので御注意ください。

各回1名の専門の先生から
アドバイスをいただきます。



山口 修 先生
安原こすえ 先生
坪田 憲和 先生
藤坂 圭子 先生

◆参加費：無 料
◆予 約：不 要
◆主 催：倉敷教育センター

TEL(086)-454-0400

く「かけはし」に参加される方々へお願い
・ 個人情報の保護のためこの会での話題は、会の中のみでお願いします。
・ 記録・録音等は御遠慮ください。
・ 特定の思想・宗教へ勧誘する行為はお断りします。

☆ 開催を中止する場合は、事前に倉敷教育センターのホームページでお知らせいたします。



倉敷教育センターホームページ⇒

一人で悩んで
いませんか？



倉敷教育センター
マスコット「サミー」

電話で

子育て 障がい
不登校 学校園生活
就園・就学・進路

いっしょに考えよう！

必要に応じて面談も可能です。無 料

TEL 086-454-0400

秘密厳守

月～土 (午前)9～12時・(午後)1～4時

臨床心理士

も対応可能です。

(木曜・予約制)

まずはお電話を！

[場所] 倉敷教育センター相談室
(ライフパーク倉敷2階)
倉敷市福田町古新田940



倉敷教育センターHP