

相談室だより



第1号

倉敷市立倉敷第一中学校

文責 生徒支援コーディネーター

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せんか。人間関係に悩んだりすることはありませんか。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、しんどくなってしまう。「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「相談室だよりは、しんどくなったり、「つらいなあ」と思ったりするときなどに、役立つ情報が満載です。ぜひ活用してください。

今年度から、生徒支援コーディネーター及び自立応援室担当教員をします。よろしくお願いします。46年間教員をやってきました。山あり谷ありの人生を送っています。趣味は釣り、ギター、音楽鑑賞（特に山下達郎と竹内まりや）、韓国ドラマ鑑賞、その他いろいろです。私の好きな言葉は「なにくそ」です。つらいことや、いやなことがあっても「なにくそ」と踏ん張っていきたくと思います。右下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。私は、スクールカウンセラーのカウンセリングの予約、自立応援室（本校では「みんとルーム」）や、ふれあい教室や「My Place」等への入室相談、「みんとルーム」での学習支援や生活支援、カウンセリングだよりの作成等を担当します。カウンセリングルームや「みんとルーム」は、職員室前東側にあります。よろしくお願いします。



なにくそくん

「みんとルーム」の支援には、不登校支援員の先生、生活支援員の先生が担当します。大変頼りになる先生方で、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。

◎不登校支援員の先生

好きな教科は、数学と音楽と家庭科、苦手なのは覚えること。自分から声をかけるのは苦手だけど、お話をするのは好きなので、ぜひ、みなさん話し掛けてください。よろしくお願いします。

◎生活支援員の先生

こんにちは！生活支援員です。支援クラスとみんとルームを行ったり来たりさせていただいています。休み時間には、生徒のみなさんと楽しくお話をして、今の流行を教えてもらったりしています。いつでも気軽に声を掛けてください。よろしくお願いします。

また、スクールカウンセラーは、今年度も先生に来ていただけます。木曜日の午後に来校予定です。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。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。心が少ししんどくなったときは、遠慮せず相談してください。

生徒の皆さん、入学そして進級おめでとうございます！スクールカウンセラーです。倉敷一中での勤務は、今年で4年目になりました。直接お会いする機会はなかなかありませんが、休み時間や部活に熱中する皆さんの姿を見て、いつもエネルギーをもらっています。今年度も木曜日の午後に来校しますので、校内で私を見かけた時には気軽に声をかけてください。

<スクールカウンセラーのコーナー>

名前：

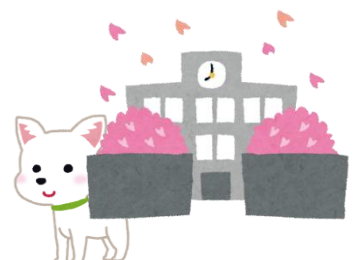
仕事：小学校や中学校のスクールカウンセラーをしています。

また、大学の相談室や心療内科のクリニックにも勤めています。

特技：名探偵コナン検定1級

日課：愛犬（チワワ：5歳オス）との散歩

好きなもの：ヨシタケシンスケの絵本←気持ちが楽になるのでオススメです！



新学期が始まってしばらくたちますが、新しい環境での生活には慣れてきたでしょうか？3～5月にかけてのこの時期は、卒業・入学や進級による環境の変化があり、「気持ちが落ち着かない」「ドキドキする」「緊張する」「何だかイライラする」などと感じる人がたくさんいます。何かと忙しいこともあり、自分でも気づかないうちに疲れやストレスがたまっていることもよくあります。そんな時こそ、十分な睡眠・栄養をとってゆっくり休みましょう。

＜ストレスとの上手な付き合い方＞

ストレスは、ためないこと、我慢しすぎないことが大事です。普段から睡眠と栄養をとっておくとストレスを感じにくくなります。それでもストレスを感じたら、①～④を試してみてください。自分に合った、安全な方法をいくつか見つけられたらいいですね。

- ① 人に話す
- ② 体を動かす
- ③ 楽しいことや好きなことをする
- ④ リラックスする



生きていく中でストレスは必ずあり、適度なストレスは成長のもとともいえます。小さなストレスを乗り越えていくことで、少しずつストレスに強くなっていけるからです。でも、ストレスが大きすぎると疲れて何もできなくなってしまったり、自分やまわりの人を傷つけてしまったりすることがあります。そうならないように、自分のストレスが大きすぎると感じた時には、家族や友達、先生、スクールカウンセラーなどにSOS

を出して助けてもらいましょう。助けてもらうのは、悪いことでも恥ずかしいことでもありません。助けを求めるのも大切です。スクールカウンセラーは、皆さんが学校生活を安心して送ることができるようお手伝いする仕事です。中学生は「思春期」と呼ばれる時期に入り、自分やまわりのことが気になって悩みが多くなります。自意識が芽生えて、保護者の方とぶつかることも多くなるかもしれません。一人で抱え込まず、誰かに話すことによって、考えが整理しやすくなります。また、一緒に解決方法を考えていくこともできます。皆さんが悩んだ時に、少しでも力になれば嬉しいです。気軽に相談に来てください。

＜保護者の方へ＞

思春期に入り、「子どもが急に言うことをきかなくなった」「話をしなくなった」「何を考えているのかわからない」など、お子さんへの対応について、悩まれることは多いと思います。困った時には一緒に考えていきましょう。気軽にお申し込みください。お待ちしております。

次回から、カウンセラーの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。

【「みんとルーム」(自立応援室)】の紹介・利用について

本校の「みんとルーム」(自立応援室)は、登校したいが、教室に入りづらいとき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。「みんとルーム」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までお尋ねください。

スクールカウンセラーの相談日時

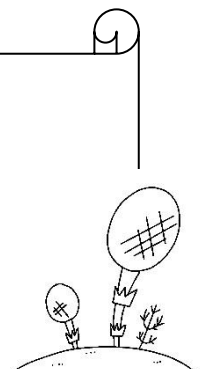
4月 / 23日(木)、30日(木)

5月 / 7日(木)、14日(木)、21日(木)、28日(木)

6月 / 4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木)

相談時間は、13:10～16:45に変更になりました。

(事情により変更になる場合があります。)



相談場所

倉敷第一中学校のカウンセリングルーム(2階職員室前東側)です。

申し込み方法

担任の先生を通じて、または倉敷第一中学校にお電話でお申し込みください。

電話 086-465-2178

担当は、生徒支援コーディネーターです。

裏面に、「かけはし」と「ご相談ください」のチラシを紹介しています。一人で悩まないで