相談室だより

倉敷市立西中学校　令和７年１月号

あけましておめでとうございます。２０２５年、へび年が始まりました。

２０２５年は十二支の「巳年」。へびは「新しい自分に生まれ変わる」「幸せな未来をつかむ」という素敵な意味をもっているのだそうです。へびが脱皮するように、新しい自分に出会える年になる、とも言われています。

そんなへび年だからこそ、新しい趣味を見つけたり、新しい目標に向かって何かを始めてみたりするのもよいかもしれませんね。全く知らなかった新しい自分に出会えるかもしれません。

もしも元気が出なくなってきたら、自分の中にためこんでしまわずに、家族でも、友達でも、先生でも、誰かに話を聞いてもらいましょう。

西中学校の相談室ではスクールカウンセラーの先生による相談も行っています。どうぞお気軽にご利用ください。

相談室の利用の仕方

★相談の申し込み

相談は予約制です。担任または相談係（吉田晴）まで申し込みをしてください。生徒の皆さんでも、保護者の方でも相談できます。

★場所

木造校舎（北棟）１階の教育相談室（購買のとなり）

※ご予約の時刻より早くは相談を開始できませんのでご了承ください。

ＴＥＬ：４２２－６０３０（西中学校）

★今後の相談日

＜竹田　有沙 先生＞　※月曜日：１３時～１７時

１月２０日（月）、２７日（月）

２月　３日（月）、１０日（月）、１７日（月）

＜池本　千佳 先生＞　※水曜日：１４時～１８時

１月１５日（水）、２２日（水）、２９日（水）

２月１２日（水）、１９日（水）

※西中学校のホームページでも相談日がご確認できます。

※相談時間は、１人４５分程度です

相談室だより

倉敷市立西中学校　令和７年１月特別号

3学期は教育相談学期

新学期が始まり、一週間が経とうとしています。新学期のスタートはどうでしょうか。

長い休み明けには、生活リズムが変わってしまい、学校モードに切り変えることが難しいと感じている人や、勉強・生活・人間関係などにも不安を感じてしまう人などがいるかもしれませんね。また、冬の寒さも相まって、どうしても心も体も縮こまりやすくなります。小さなモヤモヤや不安が重なって「なんだか何にもしたくないな…」と感じる人もいるかもしれません。３年生の皆さんは、もうすぐ自分の未来に向かって挑戦が始まり、プレッシャーから不安を感じてしまう人もいることでしょう。

そこで西中学校では、この３学期を、ゆっくりと皆さんの気持ちを聞けるよう「教育相談学期」とします。担任の先生、担任以外の先生方、カウンセラーの先生など、誰とでも気軽に相談してみてほしいと思います。相談はなくとも、楽しかったこと、嫌だったこと、日々の小さな話をしてみませんか。冬の寒い時期だからこそ、気持ちは暖かでいたいですね。

保護者の方でも、お子様の様子で気になることがありましたら、気兼ねなく学校へご相談ください。

【今後の予定】

１月１４日～　心と体のアンケートの実施
　　教育相談開始（随時）

カウンセリングを利用するときは…

★相談の申し込み

相談は予約制です。担任または相談係（吉田晴）まで申し込みをしてください。生徒の皆さんでも、保護者の方でも相談できます。

★場所　　**ＴＥＬ：４２２－６０３０（西中学校）**

木造校舎（北棟）１階の教育相談室（購買のとなり）

※ご予約の時刻より早くは相談を開始できませんのでご了承ください。

★相談日

＜竹田　有沙 先生＞　※月曜日：１３時～１７時

＜池本　千佳 先生＞　※水曜日：１４時～１８時

※西中学校のホームページでも相談日がご確認できます。