

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 生徒支援コーディネーター 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。

今年度も、自立応援室担当教員・生徒支援コーディネーターをします名越俊明と申します。スクールカウンセラーのカウンセリングの予約や自立応援室（本校では「ほっとルーム」）や、ふれあい教室への入室相談、「ほっとルーム」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。

「ほっとルーム」は、南館1階西の教室【武道場・体育館寄り】にあります。私は、現在67歳、45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。



なにくそくん

「ほっとルーム」の支援には、今年度も、月曜日から水曜日の午前中を中心に、生活・不登校支援員の山内敦子（あつこ）先生が、木曜日・金曜日の14時までを、生活・不登校支援員の中西典子先生が担当します。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。

◎山内 敦子先生

皆さんこんにちは。不登校支援員の山内敦子です。玉島東中の勤務が3年目になりました。今年度もよろしくお願いします。少し心が疲れたときや、何か話を聞いてもらいたいとき等に「ほっとルーム」を訪ねてみてくださいね。

◎中西 典子先生

初めまして、玉島東中学校に来て4年目になりました。中西典子です。皆さんと一緒に「ほっとルーム」で楽しく過ごしたり、勉強をしたりする時間を楽しみにしています。気軽に話しかけてくれるとうれしいです。どうぞよろしくお願いします。

また、スクールカウンセラーは、今年度から長谷川 浩先生が来ていただけます。金曜日の午後に来校予定です。長谷川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。長谷川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。

◎長谷川 浩先生(スクールカウンセラー)



はじめまして！今年度から本校に勤務させていただきますスクールカウンセラーの長谷川です。よろしくお願いします。

カウンセリングというと、“何か悩んでいる人が行くところ”と思われることと思います。確かに悩みごと、困りごとの相談が多いですが、それ以外にも、

“今頑張っていること”や“将来の夢”などについても話をしに来てもらえるとうれしいです。どうぞ気軽にカウンセリングを申し込んでください。

自己紹介

住所：福山市神辺町

経歴：大学卒業後、10数年サラリーマン生活を送った後、家業（繊維関係）を継ぐために帰郷しました。しかし不景気で仕事が少なくなったため、夜はアルバイトで塾の講師もするようになりました。塾で様々な問題を抱えた生徒と接しているうちにカウンセリングを学ぶ必要性を強く感じるようになりました。40歳を過ぎて大学院の臨床心理学研究科に入学し、臨床心理士、公認心理師資格を取得しました。スクールカウンセラーの仕事は16年目になります。

趣味は映画、音楽、古典芸能（落語、講談）です。

次回から、長谷川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。精神面でしんどいときなどに、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。「ほっとルーム」の利用を検討されるときは、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。

長谷川先生（スクールカウンセラー）の相談日時

4月 / 18日（金）、25日（金）

5月 / 9日（金）、23日（金）、30日（金）

6月 / 6日（金）、20日（金）、27日（金）

相談時間は、14:00 ～ 17:45 の予定です。

（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「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

令和7年度 不登校がテーマの座談会

かけはし



倉敷教育センターマスコット「サミー (SAMY)」

毎月 原則
第2・4
土曜日
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

参加費無料・予約不要

「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。

開催予定日

① 4月12日	② 4月26日	③ 5月10日	④ 5月24日	⑤ 6月14日
⑥ 6月28日	⑦ 7月12日	⑧ 9月13日	⑨ 9月27日	⑩ 10月11日
⑪ 10月25日	⑫ 11月 1日※	⑬ 11月22日	⑭ 12月13日	⑮ 1月10日
⑯ 1月24日	⑰ 2月14日	⑱ 2月28日	⑲ 3月14日	⑳ 3月28日

※は第2土曜日ではありませんのでご注意ください。

各回1名の専門の先生からアドバイスをいただけます。

山口 修 先生 | 安原 こずえ 先生 | 坪田 憲和 先生 | 藤坂 圭子 先生

《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。今の子どもの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。

《お願い・お知らせ》

- ・個人情報保護のため、この会での話題は、会の中のみでお願いします。
- ・録音・録画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、事前に下記の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。

令和7年度版



一人で悩んでいませんか？
ご相談ください。いっしょに考えましょう！



086-454-0400



月曜~土曜 9~12時・13~16時

(祝日を除く)

(必要に応じて、面談も可能です。)

臨床心理士も対応できます

- ・予約制です。まずはお電話ください。
- ・対応時間：火曜 9~12時・13~17時

- ・面談時間は50分程度。

- ・場所 倉敷教育センター 相談室

倉敷市福田町古新田940 ライフパーク倉敷2階

倉敷市教育委員会 倉敷教育センター

HP <https://www.kurashiki-oky.ed.jp/lpk-kyoiku-c/>

電話 086-454-0400



倉敷教育センターマスコット「サミー (SAMY)」



HP

はじめは参加者のお話を聞くだけでもOK！ 時間内ならいつ来てもいつ帰ってもOK！

主催 倉敷市教育委員会
倉敷教育センター

TEL: (086)-454-0400 (倉敷教育センター)

倉敷教育センターホームページ → → → →

