

横浜市立大鳥中学校校長 桑原重正
スクールカウンセラー 上原 紋子

スクールカウンセラー便り (No.1)

ご入学、ご進級おめでとうございます。新しい学校、新しいクラス、新しい先生、新しいクラスメートに慣れ、毎日わくわく楽しく過ごしている人、なじめずに、緊張し、学校へ行くのがゆううつになっている人、いろいろだと思います。新しい環境は、人を緊張させ、知らず知らずのうちにストレスとなりやすくもあり、逆に、新しいことへ挑戦する気持ち高めてくれたり、過去の嫌なことや失敗をリセットできる良いチャンスを与えてくれます。

特に、1年生の中には、小学校時代と何もかも違っている学校生活に緊張し、ちょっとした失敗や分からないことが心配になってしまっている人もいるかもしれませんね。

ハラハラ+ときどき+くよくよ < ワクワク+るんるん

このバランスが保たれるように自分の気持ちを整えてみましょう。ワクワク・るんるんした気持ちが大きいと、不安や緊張を和らげてくれます。(不安や緊張が全くないと新しいことへの意欲も実は湧いてこないのが人間の心の不思議です。だから不安や心配があっても自然なことだし、高等な生物だという証明みたいなものですよ)

今年から臼井スクールカウンセラーに代わり、大鳥中学校へ来ることになりました上原紋子(うえはらあやこ)です。初めての学校に来ることになり、実はだいぶハラハラときどきしています。よろしくお願いします。(毎週月曜日に来ます。)

スクールカウンセラーの来校日

5月

12日(月)
19日(月)
26日(月)

6月

9日(月)
16日(月)
23日(月)
30日(月)

(直通電話：621-4559)