

スクールカウンセラーだより

2008.5 No.2 発行者：カウンセラー 鎌田 綾子



みな 皆様こんにちは。スクールカウンセラーの鎌田です。週1回の勤務のため、なかなかお会いできませんが、毎週水曜日来ています。職員室か校内をうろろしていると思いますので、気軽に声をかけてください。5月からは少しずつ授業や学活などにお邪魔させていただきたいと思っていますので、会った際にはよろしくお願ひしますね。



<あれ?何だかおかしいなあ・・・>

あたら 新しく学年がスタートして1ヶ月がたちましたね。1年生の皆さんは富士見中学校の生活に慣れましたか?2,3年生は上級生として、気持ちの変化はありましたか?皆さん、毎日忙しく緊張した日々を過ごしているかもしれないですね。

ゴールデン・ウィークがありました。休息できましたか?夜更かししたり、好きなものばかり食べていたり、生活のリズムがおかしくなっていませんか?皆さんのカラダは今、成長段階です。ここでカラダも心も大人へ前進する時期でもあります。好き嫌ひなく食べ、たくさん寝て、パワーを蓄えてください。

さて、皆さん、お休みが終わって、これから頑張るぞと思っていたら、「あれ?おかしいなあ。なんかカラダがだるいなあ・・・」とか「集中できないなあ・・・」など感じていませんか?新しい環境に入ることだけでもストレスはかかっています。5月は4月頃の不安や緊張が切れて、疲れもたまってきて、4月の頑張りすぎていたカラダや心にも「もっと休ませてよー」というサインが出てくる頃なのです。なかなか自分では気がつかないかもしれません。周りにいる人が、「大丈夫?」と声をかけてあげることによって、気づくことも多いのですよ。

「おかしいなあ」と思ったらまずはお休みしましょう。

そして、たくさん眠って、ご飯をしっかりと食べましょう。

少し元気がでてきたら、自分の好きなことをしたり、友達に話したり、

リフレッシュすることを心がけてみましょうね。



カウンセリング室のご案内

*何をするとおころ？

カウンセリング室は皆さんのためにあるお部屋です。友達のこと、部活のこと、その他気になること、面白くないこと、悩んでいることなどありませんか？そんな時にはカウンセリング室を利用してみてください。

*カウンセリング室に行きたいけど、どうすればいいの？

★ スクールカウンセラーは、原則水曜日に来ます。

★ 昼休みと放課後に相談することができます。

★ 相談室は昇降口横の部屋です。

★ 「相談中」でなければ、その場で相談できますが、予約をとりたいた時は、以下の方法で予約して下さい。



1. スクールカウンセラーに直接予約する

2. 相談申込み専用ポストに記入して予約する（用紙はカウンセリング室掲示板にあります）

3. 先生を通して予約する

4. 相談室専用電話（Tel251-5389）で予約する

電話は留守番機能付きです。この電話で相談することもできます。スクールカウンセラー以外の人が録音されたメッセージを聞くことはありません。また、ポストもスクールカウンセラー以外の人にはあけません。安心して利用して下さい。

★5月、6月の来室日：5/14（水）、21（水）、28（水）

6/4（水）、18（水）、25（水）

気軽に来てくださいね♪

保護者の皆様へ

初めまして。スクールカウンセラーの鎌田です。スクールカウンセラーは、生徒の皆さんの相談の他に、保護者の皆さんの相談も受付けています。子どものこと、家族のことなど、お気軽にご利用ください。私は原則水曜日に富士見中学校にいます。相談ご希望の方は、担任の先生にお伝えいただくか、事前に富士見中学校（251-5389もしくは251-5390）までご連絡いただければと思います。



♪最後に一言♪

『週1日しか富士見中に来られないのに、元気よく挨拶をしてくれる生徒がたくさんいて、私はとても嬉しいです！早く名前と顔を覚えないとなあ・・・』