



横浜市立富士見中学校

スクールカウンセラーだより

2009.5 No.1 発行者：カウンセラー 鎌田 綾子



ゴールデン・ウィークはいかがでしたか？

みな さんがくねん かげつ がっこうせいかつ わたし かお なまえ おぼ
 皆さん、こんにちは～。新学年となって1ヶ月たちますが、学校生活はいかがですか？私 の顔と名前、覚えて
 くれましたか？**スクールカウンセラーの鎌田綾子**です。週 1回の勤務のため、なかなかお会いできませんが、
 まいしゅうすいようび き しょくいんしつ こうない おも きがる こえ
 毎週水曜日来ています。職員室か校内をうろうろしていると思いますので、気軽に声をかけてくださいね。
 さて、緊張していた4月からゴールデン・ウィークでお休みがあって、「一息ついた～」と思ったら、5月か
 ほんかくてき じゅぎょう ぎょうじ はじ いちばんつか じ き やす ひきそく
 らは本格的に授業 も行事も始まり、一番疲れやすい時期でもありますね。休みになると、どうしても不規則な
 せいかつ ねぼう よら た かし おお
 生活になりがちです。寝坊して夜更かして、食べるものもお菓子が多くなったり・・・。「あ、それってもし
 じぶん おも ひと おお はや せいかつ ととの
 かけて自分かも」と思った人も多いのでは？まずは早く生活リズムを整えていきましょうね。

自分の気持ち（キモチ）って？



まいにち せいかつ なか たくさん かん おも
 毎日の生活の中で、沢山のキモチを感じていると思います。「やったー」という嬉しいキモチや、「むかつくなー」
 というイライラ、怒りのキモチ、友達に無視されて「辛いなあ」「寂しいなあ」というキモチなどなど。
 たと いっしょ ともだち みな いや かお いや
 例えば、一緒にいる友達がどーんなキモチでいるかって、皆さんわかりますか？嫌な顔をしていたら、「なんか嫌
 なことがあったんだな」ということはわかるかもしれませんが、だけど、キモチってほんとに色々ありますし、人
 のキモチは 100人いたら 100通り。嫌なキモチも人それぞれ、100通りあると思います。

ここで、今回皆さんに考えてほしいこととして・・・

「相手のキモチを理解しようと思う前に、まずは自分のキモチを知ってみましょう」

じぶん し さいて おも りかい おも いや りかい
 自分のことを知ることで、相手のこと、想いも理解することができます。嫌だなーというキモチを理解
 することで、友達には同じような思いをさせないようにすることもできますし、逆に嬉しいキモチを沢山わか
 ることで、友達に喜ばせようという思いになることも増えるのではないかなーと思います。

じぶん し じぶん ひとり にげん せいちょう
 自分のことを知ることで、自分というたった一人の人間を成長 させることが
 できるのですよ。「なーんか苦手だなあ」と思うかもしれないけど、
 さあ、やってみましょう！！



相談申込み専用ポストあります!!

1階のカウンセリング室前に相談申込み専用のポストがあります。このページの下に申込みカードを付けますので切り取って使ってください。カウンセリング室前の掲示板にも備え付けてあります。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？

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
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はあけません。安心して利用して下さい。

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：**5/7 (木) . 14 (木) . 20 (水) . 27 (水)**
6/3 (水) . 10 (水) . 24 (水)

5月は2回木曜日に来ます。
よろしくお願ひします。

保護者の皆様へ

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、保護者の皆様の相談も受付けていますので、お気軽にご利用ください。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♪

『いつも元気よく挨拶してくれてありがとう！とても嬉しいです。私も早く皆さんの顔と名前を覚えなきゃ！！』

カウンセリング予約カード

年 組 名前

《希望日時》 休み時間、昼休み、放課後のいずれかに○をつけてください

第1希望 月 日
休み時間 (時間目後) 昼休み 放課後 (時 分)

第2希望 月 日
休み時間 (時間目後) 昼休み 放課後 (時 分)

《相談時間の連絡方法》 希望方法に○をつけてください

1. スクールカウンセラーが直接教室に行って本人に伝える
2. 希望時間前にカウンセラーに直接確認に来る
3. その他の方法 ()

切り取ってポストに入れてください