

# スクールカウンセラーだより

2007. 6 No. 3 発行者：カウンセラー 鎌田 綾子



みな 皆さんこんにちは。スクールカウンセラーの鎌田です。少し私 <sup>かまた すこ わたし かお おほ</sup> の顔、覚えてくれましたか？5月は授業を <sup>がつ じゆぎょう</sup>  
 のぞ <sup>い</sup> 覗きに行きましたが、その際、<sup>さい だれ</sup> 「誰だ？あの人、<sup>ひと だれ</sup> 誰かのお母さんか？」という顔で不思議そうに見ている人 <sup>ひと</sup>  
 もいましたね。また教室 <sup>きょうしつ い</sup> に行きますので、よろしく <sup>ねが</sup> お願いします！

## <6月は休みがない・・・>



ちゅうかん <sup>お</sup> 中間テストが終わりましたね。皆さん、<sup>みな</sup> 結果は <sup>けっか</sup> どうでしたか？勉強 <sup>べんきょう</sup> した成果 <sup>せいこ</sup> はでましたか？それとも、  
 じつりよく <sup>はっき</sup> 実力が発揮 <sup>ひと</sup> できなかった人も <sup>じかい</sup> いるかな？次回のテスト <sup>がつ</sup> は9月です。夏休み <sup>なつやす あ</sup> 明けですね。準備 <sup>じゆんび いま</sup> は今からでも  
 できますよ！さあ、気持ち <sup>きもち い か</sup> を入れ替えて、日々 <sup>ひびすこ</sup> 過ごしていきましょう♪

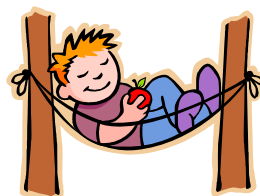
がつ <sup>なか</sup> さて、6月も半ばになりましたが、6月は祝日 <sup>がつ しゆくじつ</sup> がないですよね。他の月 <sup>ほか つき</sup> は祝日 <sup>しゆくじつ</sup> があって、ちょっと得した <sup>とく</sup>  
 きぶん <sup>な</sup> 気分 <sup>な</sup> になりませんか？私は嬉しく <sup>が</sup> なります。^^ <sup>さんねん</sup> んー、<sup>が</sup> けど、6月 <sup>しゆくじつ</sup> はありません・・・。残念！8月 <sup>とく</sup> も祝日  
 は <sup>なつやす</sup> ないですが、『夏休み』 <sup>なつやす</sup> がありますからね。

なに <sup>い</sup> 何を <sup>が</sup> 言いたい <sup>きせつてき</sup> かという <sup>つゆ</sup> と・・・、この6月、季節 <sup>きこう えいきょう</sup> 的にも梅雨 <sup>きこう えいきょう</sup> になり、ジメジメ、ジトジトした気候 <sup>きこう</sup> も影響 <sup>えいきょう</sup> し  
 つか <sup>た</sup> て、疲れ <sup>たいちよう</sup> も溜まりやすく、体調 <sup>くす</sup> を崩 <sup>きせつ</sup> しやすい季節 <sup>しゆくじつ</sup> です。そして、祝日 <sup>しゆくじつ</sup> という“ちょっとお得 <sup>とく</sup> な”なお休み <sup>やす</sup>  
 がない分 <sup>ぶん</sup>、日々の生活 <sup>ひび</sup> に追 <sup>せいかつ</sup> われて、リフレッシュ <sup>お</sup> する時間 <sup>じかん</sup> や身体 <sup>からだ</sup> を休 <sup>やす</sup> める時間 <sup>じかん</sup> が取 <sup>と</sup> れにくくなります。こう  
 いう時 <sup>とき</sup> そ自分 <sup>じぶん</sup> のカラダ <sup>め む</sup> に目 <sup>ほ</sup> を向 <sup>おも</sup> けて欲しい <sup>おも</sup> と思います。

たと <sup>あさ</sup> 例えば <sup>お</sup> ・・・・、朝 <sup>からだ</sup>、起き <sup>おも</sup> だけ <sup>おも</sup> けど身体 <sup>しよくよく</sup> が重 <sup>あさ</sup> い、だるい、食欲 <sup>はん</sup> がなく朝ご飯 <sup>た</sup> は食 <sup>た</sup> べたくない  
 ・・・・など <sup>からだ</sup> 身体 <sup>さ</sup> が冴 <sup>ひと</sup> え <sup>ぜんじつ</sup> ない <sup>よる</sup> なーという人 <sup>なんじ</sup> 、前日 <sup>ね</sup> の夜 <sup>よる</sup> は何時 <sup>なに</sup> に寝 <sup>た</sup> ましたか？夜 <sup>ひごろ</sup> は何 <sup>せいかつ</sup> を食 <sup>せいかつ</sup> べましたか？日頃 <sup>せいかつ</sup> の生活 <sup>せいかつ</sup>  
 を少し <sup>すこ</sup> 思い返 <sup>おも</sup> してみると <sup>かえ</sup> いいですね。

いちばん <sup>ねる</sup> 一番 <sup>つか</sup> は、「寝ること」 <sup>おも</sup> です。「疲れたー」 <sup>はや</sup> と思 <sup>ふとん</sup> ったら、早 <sup>はい</sup> めに布団 <sup>め</sup> に入り、目 <sup>め</sup> をつぶり <sup>め</sup> ましょう。その  
 とき <sup>でんき</sup> 時は、でき <sup>け</sup> れば電 <sup>しず</sup> 気 <sup>しず</sup> を消 <sup>ねむ</sup> し、静 <sup>ねむ</sup> かな <sup>りゆう</sup> なところ <sup>からだ</sup> で眠 <sup>かんかく</sup> ること <sup>しかく</sup> をオ <sup>しかく</sup> ス <sup>しかく</sup> メ <sup>しかく</sup> し <sup>しかく</sup> ます。その理 <sup>りゆう</sup> 由 <sup>りゆう</sup> は、身 <sup>からだ</sup> 体 <sup>かんかく</sup> の感 <sup>しかく</sup> 覚 <sup>しかく</sup> (視 <sup>しかく</sup> 覚 <sup>しかく</sup>、  
 ちょうかく <sup>やす</sup> 聴 <sup>やす</sup> 覚 <sup>やす</sup> など) <sup>やす</sup> を休 <sup>やす</sup> めること <sup>やす</sup> ができ <sup>やす</sup> るから <sup>やす</sup> です <sup>やす</sup> よ。

みな <sup>さいきん</sup> 皆さんの <sup>ちようし</sup> 最近 <sup>ちようし</sup> の調子 <sup>ちようし</sup> は <sup>ちようし</sup> どう <sup>ちようし</sup> ですか？



# 相談申込み専用ポスト設置しました!!



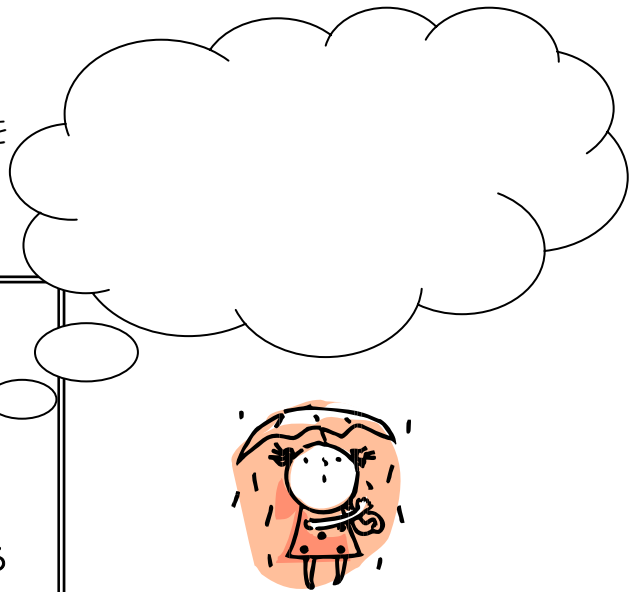
1階のカウンセリング室前に相談申込み専用のポストが出来ました。このページの下に申込みカードを  
今回は付けますので、切り取って使ってください。カウンセリング室前の掲示板にも備え付けてあります。  
カウンセリング室は皆さんのためにあるお部屋です。友達のこと、部活のこと、その他気になること、面白くないこと、悩んでいることなどありませんか？そんな時にはカウンセリング室を利用してみてください。

## \*カウンセリング室に行きたいけど、どうすればいいの？

★スクールカウンセラーは、原則木曜日に来ます。

★「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
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。



最後に一言♪

テストの日の朝学活、1年生はちょっと緊張気味、2,3年生は慣れたもの・・・という様子を見て、「成長って凄いなー」と思いました。みんな、いい顔してたよー。』

## 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