

ひだまり

観音寺市立観音寺中学校
学校だより No. 2
令和7年 4月16日(水)

☆☆☆ スクールカウンセラー来校日 お知らせ ☆☆☆

新年度が始まりました。新しい環境で緊張した日々が続き、心も身体も疲れがたまりやすくなってきます。そんな時、学校には話を聞いてもらって気持ちが楽になる手伝いをしてくださるスクールカウンセラーがいます。昨年度から引き続き近藤 SC・小川 SC が来校します。1学期の先生方の来校日(相談日)は、下記のとおりです。カウンセリングを希望される方は、各学級担任または教育相談窓口である養護教諭(大森)までご連絡をお願いします。

回	日	時間	担当	回	日	時間	担当
1	4月23日(水)	14:00~17:00	小川	11	6月11日(水)	13:00~17:00	近藤
2	4月25日(金)	13:00~17:00	近藤				小川
3	4月30日(水)	13:00~18:00	小川	12	6月13日(金)	13:00~17:00	近藤
4	5月2日(金)	13:00~17:00	近藤	13	6月18日(水)	13:00~17:00	近藤
5	5月7日(水)	9:00~12:00	小川			13:00~18:00	小川
6	5月14日(水)	13:00~17:00	小川	14	6月25日(金)	13:00~17:00	近藤
			近藤	15	6月27日(水)	13:00~17:00	近藤
7	5月16日(金)	13:00~17:00	近藤	16	7月9日(水)	13:00~18:00	小川
8	5月21日(水)	13:00~17:00	近藤	17	7月16日(水)	9:00~12:00	小川
9	5月28日(水)	13:00~18:00	小川			13:00~17:00	近藤
10	5月30日(金)	13:00~17:00	近藤				

観音寺中学校のみなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの近藤由紀です。

観音寺中学校での勤務は今年度で4年目となりました。引き続き、どうぞよろしく申し上げます。

新学期を迎える春は、新しい出会いや生活に期待するとともに不安な感情が出てきやすい時期です。期待と不安、実は表裏一体、不安は新しい環境で挑戦する自分に対する期待の裏返しなのです。「嬉しい、頑張りたい」けど、「うまくやれるかな?」と不安になるのです。不安は誰もがもつ感情ですが、不安が大きくなり過ぎると心身に不調をきたすことにつながります。

そうならないためにアウトプットしてみましよう!「アウトプット=出力、発信」という意味です。自分の中にある気持ちや情報を外に出すということです。自分の中にあるもやもやした気持ちを外に出すことで、自分の気持ちを整理することができます。一日の出来事を人に話す、日記に書くなどアウトプットしてみてください。もやもや、ざわざわした気持ちを相談室で吐き出すのも一つの方法です。少しずつ不安が軽減されて心が元気になってきます。今年度もみなさんが元気になれるお手伝いができればと思っています。カウンセラーと話したことがないという人も気軽に気持ちで相談に来てくださいね。

皆さんの授業や学校生活の様子を見させていただくこともあるので、教室や廊下で会ったときは、声をかけてください。よろしく申し上げます。

こんにちは。

昨年度に引き続き、スクールカウンセラーとしてお世話になります、小川培江(おがわますえ)です。よろしく申し上げます。

今年の春は、ゆっくり花を観ることができました。2月下旬、まだ気温が低い中凜と咲く香り高い梅の花。3月に入ると、真っ直ぐ空に向かって咲く桃の花、4月に入って今を盛りと咲き誇る桜、校長先生に教えていただいた梅・桃・桜の花の違いをじっくり観察しました。カウンセラーの仕事は、一つひとつの花(一人ひとりの生徒)に丁寧に向き合っていて、蕾が開くタイミングや方向を一緒に考えることだと思っています。丁度よい時期をみなさんはきっと自分で見つけることができます。違う花は違って当たり前、同じ種類の花でも、木や花によって千差万別。ゆっくり、探して行きましょう。

保護者の皆様も、思春期の揺れ動くお子様の心に寄り添うのは難しいな、と感じられる時もあるのではないのでしょうか。気軽に御相談いただければと思います。

一年間、どうぞよろしくお願いいたします。

