

七尾中学校のみなさまへ

令和7年7月

スクールカウンセラーだより

七尾中学校のみなさん、こんにちは！

スクールカウンセラーの板橋 真紀（いたばし まき）と申します。



現在は公認心理師としての活動と併せ、大学では脳神経についての研究も行っております。

勉強や部活動など多忙な日々の生活の中で、なんだか気持ちがすっきりしない、困っていることの解決方法がわからない…などといったモヤモヤ感を抱えていませんか？

スクールカウンセラーは、生徒のみなさんや保護者の方などからお話を伺い、問題の解決に向けて一緒に考えるお手伝いをいたします。



【相談日】 月曜日 午後1時～午後5時
火曜日 午後2時～午後5時

【場所】 相談室3

* 面談を希望される場合には、担任の先生や相談担当の石田先生、養護教諭の川上先生に相談したい旨を伝え、日程を調整していただきましょう。

どんな些細なことでも構いませんので、お気軽に来室してください。お待ちしています。



もうすぐ夏休み！

夏休みは自分自身とゆっくり対話をすることのできる絶好の機会です。

自分の「こころ」がワクワクすることを見つけ、探究する機会をつくってみてください。

「人生は奇跡ではない。軌跡である。（種田山頭火）」

この夏休み、みなさんはどのようなことを考え、どのように行動をするでしょうか。

あなたの歩く軌跡が2学期以降の変化をもたらすかもしれませんね。

充実した夏休みをお過ごしください。

