

相談室だより

2017.5

新学期がスタートして1ヶ月が過ぎました。新しい学年や新しい学級にも、少し緊張がほぐれてペースをつかみつつあるころでしょうか…。

身のまわりの多くのことが変化したのですから、すぐに自分のペースをつかむのは難しいことです。新年度のスタートというのは、これまでと違った環境に、誰もが戸惑っている時期なのです。「なんだか疲れたなあ……」「どうすればいいんだろう……」「思うように進まないなあ……」「こんなつもりはなかったのに……」「なんだかイライラする……」と知らず知らずのうちに気疲れしているものです。

自分だけではない、まわりの人と同じことを感じているのですから、焦ることも心配することはありません。のんびり、少しずつ、自分のペースをつかめばよいのです。それでもまだ、不安に感じたり、悩んだりするときは…思い切って誰かに話してみませんか？言葉に出してみると、心が軽くなったり、心が晴れるという効果があります。また、自分の本当の気持ちに気づいて悩みが軽減したり、解消したりすることもあります。このように、誰かに話す、誰かに聴いてもらうことはとても有効なことなのです。そして、金沢錦丘中学校には、優しくあなたの気持ちを聴いてくれる「こころの専門家」がいます。それがカウンセラーの先生です。保健室の横にある相談室を気軽にノックしてみてください。きっと心が元気になるはずですよ。

☆ スクールカウンセラーを紹介します ☆



長尾紀久子先生

(ながおきくこ)

毎週月曜日 14:00～17:30

不安なこと、困ったこと、つらいこと…誰かに聞いて欲しいな～と思ったら、話を聞いてくれる人が学校にはいます。先生方はもちろんですが、学校の先生とは立場が違い、専門的な知識や経験豊富なスクールカウンセラーさんが、話を聴いて下さいます。「なんだか元気がでないなあ……」「誰かに聴いて欲しいなあ……」などと思ったら、気軽に相談室をのぞいてみてください。カウンセラーの長尾紀久子さんがいらっしやいます。毎週月曜の午後(予定変更もありますが)在室しています。ちなみに……アメリカで勉強をしていた経験もあり、英語もペラペラです！



☆ もっとじっくり話をたいときは……☆

- ① 担任の先生か相談担当の先生に知らせて下さい。
- ② 相談できる日程を調整してお知らせします。
- ③ 指定された日、時間に相談に来て下さい。



※その他わからないことは学年の相談担当の先生に何でも聞いて下さいね

教育相談担当の先生方

1年(八田先生) 2年(石田先生) 3年(中石先生) 養護(笠井先生)