

白井中学校の生徒の皆さん、保護者の皆様、こんにちは。スクールカウンセラーの植木朋子と申します。どうぞよろしくお願いいたします。

新年度が始まりましたが、1年生は中学校に、2,3年生は新しい学年、クラスに慣れてきたでしょうか？それとも、まだなじめずにいるでしょうか？新しい環境に適応していくペースは人それぞれ違います。焦らず日々頑張っている自分自身を労わりながら、その時その時で自分の出来ることに向き合ってほしいと思います。

1月発行のお便りで、『心の危機に気づく力』についてお伝えしました。人は嫌な気持ちや、辛い気持ちを持つことでストレスを感じます。「最近イライラする」「不安が消えない」など感じている人は、ストレスを抱え込んでいる可能性があります。そんな人は、自分に合うストレス解消法を見つけることが大切です。家族と食事をする、運動をする、好きな音楽を聴く、…など自分がホッとできる時間を大切にしましょう。また、『相談する力（SOSを発信する力）』も養ってほしいと思います。自分の気持ちを言葉にして表現し、信頼できる人に伝えることで、気持ちを整理出来たり、自分を客観的に見つめ直したりするきっかけになるかもしれません。

カウンセラーは、皆さんが悩みやストレスとうまく付き合っていくお手伝いができればと考えています。

まずは、気楽に昼休みや放課後に相談室の様子を見に来てください。保護者の皆様のご来談もお待ちしています。どうぞお気軽に相談室にお越しください。

5月14日（火）からは1年生の全員面接が始まります。全員面接では、事前アンケートをもとに皆さんとお話をします。普段カウンセラーと会う機会がない、相談室に来る機会がないという皆さんにも、カウンセラーや相談室の存在を知るきっかけになってもらえたらと思っています。

●相談室の場所は…●

生徒昇降口脇の階段より2階に上がって左手奥の部屋。

●相談するには…●

〔生徒のみなさん〕

(1) カウンセラーに直接声をかける。

(屋休みや放課後には相談が入っていなければ、自由に来室できます)

(2) 担任の先生か保健室の飯尾先生など、学校の先生に申し出る。

(3) 保健室前にある相談申し込み票に記入、保健室前のポストに投函する。

〔保護者の方〕

カウンセラーの予約専用電話に、直接連絡する。

090-3042-7900（勤務日以外は電話に出られない日が多いため、なるべくショートメールをお願いします）

●スクールカウンセラー来校予定日（夏休み前まで）● ※時間 11:00~17:00 or 11:00~17:30

5月14日（火）	6月4日（火）	7月2日（火）
21日（火）	11日（火）	9日（火）
28日（火）	18日（火）	16日（火）
	25日（火）	



※今後予定が変更されることがあります。ご注意ください！！