

# 相談室だより

2022年7月

佐倉市立佐倉中学校

スクールカウンセラー 鈴木省司

みなさん、こんにちは。

この4月から佐倉中学校に勤務しているスクールカウンセラーの 鈴木 省司（すずき しょうじ）です。今年度初めての『相談室だより』を発行することになりましたので、あらためて、スクールカウンセラーによる相談について紹介します。

## 「Q1 / スクールカウンセラー / 何をする人？」

心配していること、困っていること、悩んでいることに関して話を聴いたり、一緒に考えたりする人です。みなさんが安心して普段の生活 / 学校生活を送れるようにお手伝いをします。

## 「Q2 / 相談できるのはどんなこと？」

相談内容の主なものは、友人関係、いじめ、不登校、教職員との関係、家族関係、児童虐待、非行、こころと身体の健康などです。相談だけではなく、グチやうれしかったこと、元気が出たことなどの話を聴くこともありますよ！ 『ゲームの勝ち方？』うーん、私が教えてもらいたいくらいです。

## 「Q3 / 相談室はどこにあるの？」

1階、保健室の向かい。階段の横にあります。

## 「Q4 / スクールカウンセラーと相談 / 話したいときはどうするの？」

じっくり話を聴き、一緒に考え、解決のお手伝いをしたいので（時には"作戦会議"になることもあります）、予約を入れてください。担任・保健の先生に伝える、直接スクールカウンセラーに申し込むなどができます。

## 「Q5 / 秘密は守られるの？」

相談内容を他の人に知られたくないというときは秘密にします。

## 「Q6 / これからの相談予定日は？」

（\*2学期）

9月	10月	11月	12月
7日（水）	12日（水）	2日（水）	7日（水）
14日（水）	19日（水）	9日（水）	14日（水）
21日（水）	26日（水）	16日（水）	21日（水）
28日（水）		30日（水）	

\*相談時間は50分間です。  
多少前後できる場合もあります。  
ご相談ください。

## 【夏休み／振り返り】

『もう夏休み!!』／『いよいよ夏休み!』／『やっと夏休み』／『ほんとうによやく夏休み』

夏休みを迎えるみなさんの気持ちのありようはいかがでしょう？ 該当するもの、近いものはありますか？ 自分のところがつぶやく声、息づかいにちょっと耳を傾けてみませんか。この4月から今日までどのように歩んできたかを振り返る機会になるかもしれません。

### 《1年生のみなさんへ》

長年慣れ親しんできた小学校、群れて遊んで、競い合った仲間や友達との別れがあり、中学校という新たな環境に適應すること（教科担任制の授業、新たなクラスメート・友人関係、先輩後輩関係など）、同性・同年齢者の行動や考え方、興味・関心などを精力的に取り入れることなど、短期間のうちに実に多くの、そして、難しい事業に手を掛けてこられたことにエールを送ります。まさにマラソンコースを全速力で駆け抜けているのではないのでしょうか。荒い息づかいが聞こえてくるようです。こころとからだの休養と点検に心がけてください。

### 《2年生のみなさんへ》

1年生時代に学校生活に関してある程度の地固めができ、見通しがもてるようになったことをベースにして、『自分らしさ』、『こうありたい自分』、『自分にできそうなこと、興味・関心のあることを深掘りすること』にチャレンジし、精力的に取り組まれているのではないのでしょうか。

背伸びややせ我慢はつきものです。（弱音を吐くことってなかなかできませんよね。）自覚できるようになれば力にはなりますが、そううまくいかない場合が多く、不安に巻き込まれたり、ダメ人間だと思い込んだりなどストレスによる黄色や赤信号が点滅しますので、目標や達成方法などの点検に心がける必要があります。みなさんの健闘をお祈りします。

### 《3年生のみなさんへ》

様々な悩みや葛藤を抱えながらも、自分の生き方を模索しつつ、社会生活に向けた現実的な選択（進路問題）を求められる時期になります。進路の目標を絞り込み、達成方法をより具体化していくことになり、みなさんは、今、その真ただ中で奮闘中のことと思われます。

自分のことだから自分に任せてほしい（情報収集、検討、決定のプロセス）という気持ちはあるけど、そもいかな現実と向きあう必要を感じているのでは？ 自分の意向や評価を巡って、保護者、先生などの大人の評価・意見そして交渉、家庭の事情や選択先への訪問などを通しての現実吟味など、これまで培ってきた能力やスキルが大きな力になります。そういう意味では、将来に向けてこれまでの自分について総点検をするのにふさわしい時期ではないのでしょうか。（勉強との両立は難しいかな？） 一大事業に取り組んでおられるみなさんにエールを送ります。

## 【保護者のみなさま方へ】

心理の専門職であるスクールカウンセラーがみなさま方のご相談にも与っております。相談内容等は、Q1からQ6のとおりです。

なお、予約につきましては、教頭（松原）またはクラス担任までご連絡をお願いいたします。

《連絡先電話番号》043-484-1026