

スクールカウンセラーだより

令和5年度1学期
大平千穂

境西中学校のみなさん

入学、進級、おめでとうございます。



今年は春の訪れが早く、暖かい新年度の始まりでした。桜の花もとっくに終わって、季節がどんどん進んでいっているように感じます。

昨年度から引き続き、境西中学校と境剛志小学校でスクールカウンセラーをすることになりました、大平千穂です。今年度も月に1～2回くらい、境西中学校にお邪魔します。

新年度、みなさんはどんなスタートを切っているでしょうか。

昨年度、みなさんには、こころの器に入るくらいの「小ストレス」、こころの器に入りきらないような「大ストレス」のお話をしました。2冊の絵本、覚えていますか？

新年度のスタートは、たくさんの花が咲く華やかでフレッシュな時期ではありますが、こころに刺激（しげき）が届きやすく、疲れやストレスを感じやすい時期でもあります。ちょっとした工夫や休養で回復できるのか、SOSが必要なのか。振り返ってみてください。

気になることや不調を感じたら、ぜひ早めに相談してください。



保護者の皆様

お子様のご入学、ご進級、おめでとうございます。

今年度も引き続き、境西中学校に勤務することになりました。どうぞよろしくお願ひいたします。

新しい学年になって、お子さんの生活の様子はいかがでしょうか。学年が上がると、生活面、学習面で期待されることが増え、応えようと頑張る姿がみられているかもしれません。よく言われることですが、特に5月の連休明けには疲れが出やすくなります。いつもと違う様子がみられたときには、ご相談ください。

中学生の3年間は、心身ともに大きく変化、成長する時期です。変化が大きい分、バランスを崩しやすい時期でもあります。大人との距離感も変わってくるので、見守る側はハラハラ、やきもきすることの連続かもしれません。皆様の子育ての1ページの気持ちの揺れを共有させていただければと思っておりますので、どうぞお気軽にお声掛けください。

1学期のスクールカウンセラーの勤務日は以下の通りです。

担任の先生や養護の先生に相談して、予約をとってください。ご相談お待ちしております。

4月 20日	5月 11日 18日
6月 8日 22日	7月 6日
相談時間 10:45 ~ 12:35	
13:45 ~ 15:35	

昼休みと放課後は生徒の相談のみとなります。

