

カウンセリングルーム

新しい学年が始まって一週間ほどたちました。1年生の皆さん、改めて入学おめでとうございます。制服や教科によって先生が変わるなど、小学校とは違うことがたくさんですね。いろいろなことに少しずつなじめたらいいですね。

2、3年生の皆さんは進級おめでとうございます。新たな気持ちで充実した一年になるように願っています。



高野台中学校の相談室（カウンセリングルーム）について、紹介をします！

- ☆ カウンセラーの名前は…竹内道子です。今年度で3年目です。
- ☆ 相談室の場所は、1階です！職員室や保健室の下にあたり
ます。おしゃべりしたり、絵を描いたり、ちょっと遊んだり、いろいろな利
用の仕方をしてみてください。
- ☆ 来ている曜日は、月曜日です！
- ☆ 相談をするには…
 - ① 先生を通じて「相談したい」と言って、申し込んでください。
 - ② 直接、カウンセリングルームに来てください。
 - * 原則、授業中に相談を受けることはできません。
- ☆ 昼休みは、相談室（カウンセリングルーム）を開放して
いるので来てください！！
- ☆ 相談内容は秘密です！





自分のペースで始めましょう



新しい学年が始まりました。クラス、先生など、今までとは違う環境になりました。今皆さんはどんな心境でしょうか…？

春は気温の変化も大きく、新しいことや初めてのことが始まるので、何となく体がだるくなったり、なんとなく落ち込んだり、反対にテンションが高くなったりするなど、気分の波が見られやすいと言われる時期です。

天候の変化も関係していますが、「うまくやれるかな…」「友達ができなかったらどうしよう…」「わからないことがあったらどうしたらいいのかな…」などの緊張や不安な気持ちから、やる気がなくなったり体がだるくなることがあります。また周りがなじんでいるのを見るとますます焦りの気持ちが出てきてしまうかもしれません。

「何とかしよう」「こうしないと」と考えると、余計体も気持ちも緊張してしまうこと

があります。人によって環境に慣れるペースは違います。ちょっと深呼吸して、自分のペースを取り戻すのがいいと思います。その中で、今の自分ができることを一つ一つ積み重ね、少しずつ周りのことを吸収できるといいと思います。みなさんにとって、自分を十分表現し、充実できる一年になるように…と思っています。



みなさんいろいろな話ができるのを楽しみにしています。「相談することがない」という人もいると思いますが、「何となく来てみた」「どんな部屋か見に来た」ぐらいの気軽な気持ちで来てもらえたら…と思っています。

