

令和7年4月30日

相談室だより

上田市立第六中学校

希望に胸を膨らませて始まった1学期ですが、慣れてきたころでしょうか。
長野県では、児童生徒の悩みに対応し、児童生徒が安心して学校生活に取り組むことができるようにするために、スクールカウンセラーや心の教室相談員などを配置し、学校での教育相談や相談体制の充実を図っています。

今年度お世話になる先生方を紹介します。

スクールカウンセラー いちかわ くにこ **市川 邦子先生**

六中の皆さん、こんにちは。

生徒の皆さんは、どのような1ヶ月を過ごしましたか？

ワクワクドキドキ、ハラハラ、フーみたいな感じでしょう

うか？新しいことが得意な人、とっても苦手な人、人との

のかかわりが得意な人、あまり得意でない人…案外うまく

くっていないのでは？と思っている人ほど、疲れを感じ

たりしているのではないのでしょうか。でも心配ありません。

上手にできているように見える人、そういうことが好きな人でも、この4月という

時期は、みんな同じように疲れるのです。安心して疲れを感じてください。そして疲れを

感じたら、自分なりの休憩をしましょう。その方法がいまいちよく分からない、休憩して

いるのにどうも疲れが取れないという人は、是非相談室に来てください。

保護者の皆さま、子どもたちの毎日の生活を支えてくださり、ありがとうございます。

お子さんが、制服を着て登校する姿を見て、ぐっと成長したように感じられている方も多

いと思います。本人たちも、大人になろうと頑張りながら、でも色々な新しい問題を目の

前にして、時には理解に苦しむ反応を、家に持ち込んでくることもあると思います。先ほ

どの「頑張ったら疲れる」のと同じように、理解不能のことが起これば、大人でも動揺し

困惑します。それは、内容の違いはあれ、どの家庭にも起こることです。そのような時に

は是非相談室にお越しください。何が起こっていて、どんな対応方法がありそうなのか、

一緒に作戦を立てましょう。お待ちしております♪



スクールカウンセラーは月に1～2回程度の勤務で、今年度の今後の来校予定は右の通りです。

会場は、学校の第一相談室です。1回の相談時間は50分で、基本的に予約制です。

面談を希望される方は、

スクールカウンセラー 今後の来校予定日と勤務時間

5月13日(火) 7時間	5月28日(水) 午前4時間
6月11日(水) 午前4時間	6月27日(金) 午後4時間
7月3日(木) 午前4時間	7月24日(木) 午後4時間
9月2日(火) 7時間	9月18日(木) 午後4時間
10月7日(火) 午後4時間	10月15日(水) 午前4時間
11月7日(金) 7時間	11月26日(火) 午前4時間
12月2日(火) 午後4時間	12月23日(火) 午後4時間

学級担任・教頭・保健室青山のいずれかに申し込んでください。日程の調整をして予約日時をご連絡します。

心の教室相談員 ^{とば}鳥羽 ^{まり}麻里先生(第一相談室)

みなさん、こんにちは。今年度から心の教室相談員をさせていただきます
鳥羽 麻里と申します。よろしくお願いいたします。

新学期がスタートして、勉強や部活動、生徒会など色々と挑戦しているみなさんだからこそ、困ってしまったり、不安になったり、さみしい気持ちやつらい気持ちになってしまいうこともあるかもしれません。そんな時は、一人で抱え込まずに、相談室を訪れてみてください。話をするだけで心が軽くなることもたくさんあります。みなさんがリラックスして話ができるホッとする場所の一つになればと思っています。保護者の皆さまもおいでください。



学校に行けない・行きづらい(不登校傾向など)、友人関係(つきあい方、いじめなど)、親子関係など幅広く相談(カウンセリング)を受け付けています。話された内容などのプライバシーには配慮し、守秘されます。相談の内容やご希望によっては、より適切な機関に

ご紹介することもできます。ひとりで悩まず、気軽に声をかけてください。

第六中学校 校内フリースクール「サポートルーム」

概要

～サポートルームってどんなところ？～

対象：心理的な要因等により本校に登校しない、または登校したくてもできない状態にある生徒等

内容：社会的な自立に資するための支援

場所：北校舎2F

利用している生徒の1日の生活 ～過ごし方は「自分次第」～

○登校後、在室中の予定を自分で決め、ホワイトボードに記入します。

＜SR生の活動例＞

- ・Chromebookを利用してクラスの授業にリモート参加
- ・自分の学びたいことを自分のペースで学習（自習スタイル）
- ・自分の趣味や特技を生かした活動（製作活動など）
- ・SRの仲間たちと運動や探索活動など、体を動かす

など



あなたにこんな悩みはありませんか？



- ☐ 苦しいことがあり学校を休んでいて、クラスに行くのが不安だな…
- ☐ 友達と仲良くしたいけど、いつもうまくいかない…
- ☐ 不安なことを考えると、毎日ツライ…
- ☐ 他の人の視線や言葉が気になってしまう…

私たちが担当します！

サポートルーム（SR）チーム 綿貫泰正 工藤京子 藤本憲綺 花見紗百合 鳥羽麻里

中学生の時期（思春期）は、心も体も大きく成長し、自分の考えが出てきたり、周りとの違いが気になるようになったり、いろいろな悩みや不安を抱えやすい時期です。相談室やサポートルームは、皆さんの悩みや不安、困ったことについて一緒に考え、相談していく場所です。困ったことや相談したいことがあれば、まず担任の先生や身近な先生にお話してみてください。いつでも相談に乗り、気持ちよく学校生活が送れるように応援したいと思います。

今年は4月から気温も暑くなったり、寒くなったりと寒暖差が大きく、体調も崩しやすいです。5月は4月からの疲れもたまり、心身ともにあらわれやすくなります。知らず知らずのうちに疲れてしまったり、思うように生活できなかつたりすることもあるので、休む時間を大切に過ごしてください。

困っていることがある人は、まず近くの先生に相談してみてください。