

# 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

六中の生徒のみなさん、こんにちは。新学期のスタートは順調ですか？

「順調じゃない」と思ったあなたは、実はとても「順調」です。小学校高学年、中学生は、人生の中で一番もやもやして、わけわからない感情に振り回されたりする時期です。そして、心身の不調(やる気が出ない、だるい、頭が痛い、イライラするなど)に悩まされる時期でもあります。もし、それを感じているとしたら、すばらしく「順調」です◎



皆さんは、悩み方・迷い方にも色々な方法があるって知っていますか？今の皆さんは、自分なりの悩み方・迷い方・答えのを見つけ方を毎日の出来事の中で探す時期です。もしかしたら、友達はその方法を知っているかもしれません。もしかしたら、先生が知っているかもしれません。だから、話をしてみましょ。でももしかしたら、誰も答えを持っていないかもしれません。それなら自分なりの答えを見つけ出すしかない。一人で探すもよし、誰かと一緒に探すもよし、その“誰か”の一人として、私もいます。その時には声をかけてください。一緒に答えを探しましょう。

保護者の皆さま、お子さんたちに日常的な安心・安全を提供していただきありがとうございます。中学生は、身体的にも精神的にもぐいぐい変化していく時期です。変化には不安定さとバランスの悪さがついてまわり、周囲はそれに振り回されることも多いことと思います。心おきなく心配なこと、困っていること、子どものことを大切に思っていること、でも言っても伝わらないことなど、私と話ませんか？そうすることで、もしかしたら新しいことに気付けるかもしれません。

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以下の通りです。

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、学級担任の先生か教頭先生か保健室の青山に申し込んでください。

### スクールカウンセラー 今後の来校予定日

5月29日(水) 6月14日(金) 7月2日(火) 7月18日(木) 8月30日(金)  
9月13日(金) 10月8日(火) 10月25日(金) 11月12日(火)  
11月26日(火) 12月5日(木) 1月21日(火) 2月28日(金)

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 みやした しょうこ 宮下 祥子先生(第一相談室)

私は保健室の隣の第一相談室で、皆さんの悩みや困りごとのお話を聞いています。

不安や心配ごと、ストレスやイライラしてしまう気持ちなどを抱えてしまったとき、気軽に第一相談室を訪れてみませんか。最初からよく知らない人に自分の気持ちを伝えるって難しいですよね。ドアをノックして少し声をかけてもらうだけでも私はとっても嬉しいです。雑談したりおしゃべりしたりしながら、皆さんの気持ちが少しでも軽くなったり、前向きになったりするようなお手伝いが出来たらいいなと思っています。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

今年は家の中をキレイに整えたいです！



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。

令和4年度より校内に開設された多様な学びの場の紹介です

## 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 ～今日はこれをやろう！～

○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＞

- ・クラスの授業をChromebookを利用してリモート参加
  - ・自分の学びたいことを自分のペースで学習
  - ・自分の趣味や特技を生かした活動
  - ・運動や探索活動
- 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 土屋綾香 小澤栄子 宮下祥子

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月から気温も熱くなったり、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。

サポートルームは「心の保健室」です。

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。