

スクールカウンセラー便り 令和3年9月号

府中第五中学校 校長 伊藤 淳
スクールカウンセラー 相山 智美



*心の波乗り上手に

皆さんこんにちは。2学期がスタートして日常生活は落ち着きましたか？調子はいかがでしょう。毎日の気分のことを、「心の天気」と表現することがあります。空の天気が変わるように、私たちの気持ちも毎日変わっていきますね。晴れやかな日もあれば、どんより曇っている日もあって、時には暴風雨になることもあります。同じ天気ばかりが続くことはなく、大事なのは心の天気に合わせて過ごし方を知っていくことです。これは「心の波乗り上手」と表現することがあります。心の天気をうまく波乗りできるよう、中学生の間に、心の体力をつけていってください。

五中の相談室では、みなさんの心の体力アップのために、「自分を落ち着かせる方法や元気にする方法を増やすこと」を目指して、自分だけではどうにもならない時に相談できる場所になりたいと思っています。些細なことでも構いません、気になることがあったり、誰かに話を聞いてほしいと思ったり、そんな時はお気軽に相談室をご利用ください。

生徒の皆さんはもちろん、保護者の皆様のご相談もお受けしています。

2学期のスクールカウンセラーの来校日はこちらです。



9月3日(金) 10日(金) 17日(金)

10月1日(金) 8日(金) 15日(金) 22日(金) 29日(金)

11月5日(金) 12日(金) 19日(金) 26日(金)

12月3日(金) 10日(金) 17日(金)

【ご予約・相談の方法】お勤務日に学校代表にお電話いただき相山（あいやま）でお呼び出しいただくか、以下の相談予約票をご記入の上、担任・副担任の先生、首藤先生（養護教諭）にお渡しいただきご予約できます。

【相談時間について】1回の相談時間は、おおよそ50分間となります。2校時目～6校時目の枠と、15時30分～17時20分にてお受けしていますが、それ以外をご希望の場合は、その旨をご記入ください。

キ リ ト リ

【予約票】

対面相談・電話相談（←どちらかに丸をつけてください）

申込日 令和 年 月 日

生徒 氏名（ 年 組 ）

保護者氏名（ ）・続柄（ ） 電話（ ）

第一希望日（ 月 日 曜日 時 分～ 時 分 ）

第二希望日（ 月 日 曜日 時 分～ 時 分 ）

その他、伝えておきたいこと（ ）