

スクールカウンセラー便り 令和4年10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

こんにちは。彼岸花が終わりに近づいて、キンモクセイの甘い香りがします。思わず歩きながら深呼吸する季節ですが、皆さん、いかがお過ごしですか？

学校の相談室は、毎週金曜日に開いています。相談室は、1階の家庭科室の前の「和室」です。通常は、お茶の体験授業などでしか入れない、特別感がある部屋なのですが、五中では、週1回開いているので気軽に入ることができます。特に昼休みは、自由に出入りできるため、一度、友達と誘い合って見学に来てみてください。

個別にお話ししたい場合は、予約票を使って、予約をすることができます。気になることがあったり、誰かにゆっくり話を聞いてほしいと思ったり、そんな時は相談室をご利用ください。

保護者の皆さんのご相談にも応じております。ゆっくり我が子について話す時間を持つことで、普段の生活に余力が生まれることがあります。また、心や発達について学びたい、子どもと一緒に成長したいと願っている保護者の皆さんのご要望にもお応えできたらと思っています。こんなことで相談していいの？という場合も、気軽にお声かけください。

2学期のスクールカウンセラーの来校日はこちら

10月7日(金)・14日(金)・21日(金) *28(金)は研修のため相談室はお休みです

11月4日(金)・11日(金)・18日(金)・25日(金)

12月2日(金)・9日(金)・16日(金)・23日(金) *1月は13日(金)からです。

【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 ）
第三希望日（ 月 日 曜日 時 分～ 時 分 ）

その他、伝えておきたいこと（ ）

スクールカウンセラー便り 令和4年4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



悩みは可能性 ～ 相談室のご案内 ～

新入生の皆様、ご入学おめでとうございます。2、3年生の皆様、ご進学おめでとうございます。新しい気持ちになる4月、いかがお過ごしでしょうか。新しい環境に慣れるまでは、知らず知らずのうちに緊張していることがあります。力を抜いて過ごせる時間を、生活の中で意識的に取り入れて過ごしたい春ですね！

【相談室は、悩んでいる人のための場所ではなく、“立ち止まって考えたい人”と“成長したい人”のための部屋】
新しい学年なので、相談室の紹介です。私は0～15歳までの子どもの専門の、臨床心理士・公認心理師です。これまで約20年、たくさんのお子さんたちと親御さんたちとお会いしてきました。その中で感じるのは、『悩みは可能性』ということです。特に、子ども時代の数年というのは、「人は、こんなにも変わるんだ！』という可能性を秘めている時期だと感じます。ある卒業生が、中学校3年間を振り返って「さなぎの時代」と表現してくれました。そして「自分は自分でいいんだ！」と胸を張って卒業していききました。

さなぎの中は、何が起きているのかよく分からない、ぐちゃぐちゃのように見える。これでいいんだろうか、他の人はみんな上手くやっているように見えるけれど、自分だけダメなように感じたり、訳もわからずイライラしたり……。けれど、今、大切な“変容をとげている”のです。その人それぞれの、羽の形や色が作られている、そんな時期を、大切に過ごしてほしいと思っています。

スクールカウンセラーのいる部屋は、1階の家庭科室の前の「和室」です。通常は、お茶の体験授業などでしか入れない、特別感がある部屋ですが、五中では、週1回開いているので気軽に入ることができます。特に昼休みは、自由に出入りできるため、一度、友達と誘い合って見学に来てみてくださいね。個別にお話ししたい場合は、予約票を使って、予約をすることができます。気になることがあったり、誰かにゆっくり話を聞いてほしいと思ったり、そんな時は相談室をご利用ください。

保護者の皆様のご相談にも応じております。ゆっくり我が子について話す時間を持つことで、普段の生活に余力が生まれることがあります。また、心や発達について学びたい、子どもと一緒に成長したいと願っている保護者の皆様のご要望にもお応えできたらと思っています。

1学期のスクールカウンセラーの来校日はこちら

4月8日(金)・15日(金)・22日(金)

5月6日(金)・13日(金)・20日(金)・27日(金)

6月3日(金)・10日(金)・17日(金)・24日(金)

7月1日(金)・8日(金)・15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（ ）

スクールカウンセラー便り 令和4年1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



皆さんこんにちは。新年が明けたのが、もうしばらく前のように感じるこの頃ですが、いかがお過ごしでしょうか。季節の行事を追っていくと日々の流れが早く感じます。

さて、太陽の動きに合わせた季節を表す、古い“暦（こよみ）”と呼ばれているカレンダーでは、もうすぐ立春という寒さのピークから春へと向かう転換点になります。つまり、今が一番寒さのピークと言われる時期です。今が最も寒いと思うと、もう少し頑張れそうと思いませんか？よく、神社のおみくじで凶を引いた時に、「これ以上、悪くなることはない」と楽観的な見方をすることがあります。大吉を引いた時には喜んで、凶を引いたとしても楽観的に解釈をしていけたらよいですね。

今年も、相談室は週に1回開いています。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。特に3学期は、通常の金曜日に加えて火曜日や水曜日に来校します。普段、金曜日には利用できないという保護者の皆さんや、生徒の皆さん、以下の予約票にて、この機会にご利用ください。受験生の皆さんには、緊張を和らげるようなリラクゼーションの方法などもお伝えしています。

3学期のスクールカウンセラーの来校日はこちらです。



1月14日(金)・21日(金)・28日(金)

2月4日(金)・8日(火)・16日(水)・18日(金)・25日(金)

3月4日(金)・11日(金)・18日(金)・23日(水)

*基本的に金曜日ですが、時折、行事などの都合により別曜日になることがあります。

【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（ ）