

スクールカウンセラー便り 令和5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14日(金)・21日(金)・28日(金)

5月12日(金)・19日(金)・26日(金)

6月2日(金)・9日(金)・16日(金)・23日(金)・30日(金)

7月7日(金)・14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（ ）