

スクールカウンセラー便り 令和5年秋号



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

中間考査が終わりました。まだ暑い日が続きますが、秋の気配もするこの頃、彼岸花が咲き始め、そろそろキンモクセイも香ってくる頃でしょうか。

2学期は、合唱祭があります。歌を歌う、声を大きく出すというのは、からだと心にとってもよいですね。呼吸も深くなる効果や、人とのつながりを感じられる、自分の体との対話にもなると言われています。少し抵抗があるなあ、参加が難しいなあという方もいるかもしれません。そんな時は、まずは一人の時に、お風呂場などで大きく息を吐いて吸ってを繰り返したり、大きく口を開けてみたりするだけでもよいですね。

さて、学校の相談室は、毎週金曜日に開いています。場所は、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、自由に入出入りできるため、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、ゆっくり話をしたいと思ったり、そんな時は相談室をご利用ください。

生徒の皆さんはもちろん、保護者の皆さんにもご利用いただいています。自立に向かう思春期の時期に、これまでの振り返りをしたい、考えを整理したいなど、大きな悩みなどではなくても大丈夫です。お気軽にご利用ください。

9月29日(金)

10月6日(金)・13日(金)・20日(金)・27日(金)

11月2日(木)・10日(金)・24日(金) ※ 11/2のみ木曜日です

12月1日(金)・8日(金)・15日(金)・22日(金)

【ご予約・相談の方法】 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

↓相談する方の口にチェック✓を入れてください。

- ☐ 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（ ）