

カウンセラーだより



尼崎市立園田中学校相談室

令和4年 6月21日

梅雨の季節になりました。皆さん、心と体の調子はどうですか？

学校生活になれましたか？

今年は体育大会も実施され、少しずつ日常の学校生活が戻ってきています。引き続き、コロナウイルスの感染防止は重要課題ですが、マスクの着用についても見直しが進んでいます。



さて、新しいクラスになって気の合う仲間に出会いましたか？なかなか、声がかけられずに困っている人はいませんか？環境が変わると、誰でも期待と不安が入り混じり、不安定な気持ちになりがちです。その上、コロナウイルスの影響もあり、落ち着かない生活が続いています。しかし、人類には多くの危険や危機にさらされながら、これと闘い、生き延びてきた歴史があります。昨年度の1年間で得た治療・予防についての知識・経験の蓄積もあります。新薬開発の研究も進んでいます。ストレスは多いですが、上手くリラックスする方法も身につけましょう。

相談室は、みなさんの学校生活を応援します！

担任の先生やクラスの仲間、友人、クラブのことなど、多くのことが変わりました。気になることや悩みがある時、一人で考えることも大切ですが、誰かに話すことで自分の考えがハッキリする、気分がスッキリしたりすることがあります。カウンセリング



というと、病気や悩んでいる人が利用するものと思っている人が多いようですが、スクールカウンセリングは、充実した素敵な学校生活を過そうとする人たちのものです。何か話したいなと思ったら、気軽にのぞいてみてください。



相談は別室の隣に有り、利用は予約が必要です。

保護者の皆様へ

今年度も、スクールカウンセラーを担当させていただきます西本由美です。どうぞ、よろしく願いいたします。

昨年度も新型コロナウイルスの影響で、学校行事は大きな影響を受けましたが、今年は体育大会も実施され少しずつ日常生活が戻りつつあります。マスクの着用や外出についても見直しが進んでいます。コロナの影響を受けながら、今後の世界、人間関係の在り方はどんなふうになっていくのかなど、先の見通しがたちにくい毎日が続いています。しかし、人は逆境をしのぐ力や立ち直る力も持っています。

環境の変化は、期待と不安が入り混じり、誰でも気持ちが不安定になりがちです。引き続き新型コロナウイルス感染の心配や不安も加わり、私たちは多様なストレスにさらされています。頑張ることは大切ですが、疲れたときはゆっくり休むことが一番です。十分に睡眠をとって、適度の運動をし、生活リズムを整えてこの新学期を乗り越えましょう。

相談室ではお子さまのことについて、本人や保護者からの相談を受け付けています。気軽にご利用ください。

日程： 午前9時50分～午後15時20分

TEL： 06-6491-0775

- ※ 原則、秘密は厳守いたします。1回の相談時間は約50分です。
- ※ 申し込み・お問い合わせは、電話か下の相談申込み票で教頭先生や担任の先生、またはカウンセラーの勤務日に西本までご連絡ください。
- ※ 相談日・相談時間はカウンセラー、学校の都合で変更する場合があります。
- ※ 相談室は、1階、保健室の隣にあります。

プロフィール：西本由美（にしもと ゆみ） りんしょうしんりし 臨床心理士

大阪育ちのてんびん座。中学校で理科を教えていましたが、一念発起して、大学院で臨床心理学を学びました。大学時代は考古学研究会で、遺跡の発掘調査に参加したことも。映画を見ることやハイキング、昔のSF、ビートルズやカーペンターズの曲が好きです。最近は、「西瓜」を食べることにはまっています。勉強のことや友だちのこと、子どものしつけや性格のことなど、気軽にお申し込みください。

相談申し込み票

申込者 名前 _____ (_____ 年 _____ 組)

申し込み日 令和 _____ 年 _____ 月 _____ 日

相談希望日 令和 _____ 年 _____ 月 _____ 日

相談希望時間 午前・午後 _____ 時 ~ _____ 時

連絡先 TEL・携帯 _____