

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、よろしくお願ひいたします。

新型コロナウイルスの影響で、昨年度も学校行事は大きな影響を受けましたが、3月からはマスクの着用も個人の判断にゆだねられることになり、外出の機会も増えてきそうです。私たちの逆境をしのぐ力や立ち直る力を試される3年間でしたね。

新学期は、クラスや担任が替わる、クラブでの仲間関係も変わるなど、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な時期です。新型コロナウイルスの心配や不安は減っていきそうですが、相変わらず、私たちは多種・多様なストレスにさらされます。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をお勧めします。十分に睡眠をとり、適度に運動をして、生活リズムを整えることで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、本人や保護者の皆様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、ハッサクから文旦に好みが変化しました。勉強のことや友だちのこと、子育てや性格のことなど、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 _____

カウンセラーだより



尼崎市立園田中学校相談室

令和5年 4月 吉日

さあ、新学期がスタート！ 皆さん、心と身体の調子は？

ご入学・ご進級おめでとうございます

春休み WBC の試合をテレビで見ました。手に汗握る場面がたくさんあり、興奮して涙が出そうになったこともありました。皆さんは、どうでしたか？

マスクの着用については、個人の判断にゆだねられることになり、外出の機会も増えるでしょう。もうすぐ普通の生活が戻ってきそうです。

新学期は、新しいクラスになり担任も変わって、クラブの人間関係も変化します。誰でも期待や不安が入り混じり、不安定な気持ちになりがちです。その上、しばらくはコロナウイルスの影響もあり、落ち着かない生活が続きます。しかし、人類には多くの危険や危機にさらされながら、これらと闘い、生き延びてきた歴史があります。コロナについては、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。種々のストレスはありますが、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したり、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もいますが、



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送ろうとする人たちのものです。何か話したいなという気持ちになったら、気軽に活用しましょう。相談室は保険室の隣の隣にあり、予約が必要です。予約は先生方に連絡してください。