

色えんぴつ



名古屋市立鳴子台中学校
心の教室通信
平成30年5月 Vol.1

みなさんこんにちは

子ども応援委員会 鳴子台中学校のスクールカウンセラー、^{すすき}鈴木 ^{まり}麻利です。

この「色えんぴつ」は心の教室からの通信です。十人十色、とも言うように、みなさん一人一人に様々な個性があります。そのひとつひとつを大切にしてほしいという願いからこの題名にしました。これから一年間、心の教室からのお知らせや、心の健康に関する話題をのせていきます。よろしくおねがいします。

カウンセラーは、みなさんの様子を教えてもらうために、教室やグラウンド、体育館などあちこちに現れることがあります。見掛けたら気軽に声をかけてくださいね。



新しい生活はどうか？

新年度が始まり1か月以上たちました。1年生のみなさんは、これまでとは違った新しいことの連続だったことでしょうか。2、3年生のみなさんは、大きな変化はないものの少しずつ進級したことを実感しているのではないのでしょうか。そんな新しい生活にも慣れてきたころだと思います。みなさんの心と体の調子はどうですか？

慣れないことが多いと、緊張が続き、いつもより疲れやすくなることも多くなります。上手に休憩やリラックスの時間をもちながら、様々なことにチャレンジしてくださいね。自分なりのリラックス法があったら、ぜひ周りの人と話してみてください。

5月おすすめのリラックス法 5月は新緑の季節です。「新しい緑」の葉を見つけてみましょう。冬の緑とどう違うかな？色合い、厚み、大きさ、みずみずしさ…。観察してみてくださいね。



さて、今回は、心の教室の利用方法や、カウンセリングについて紹介したいと思います。
(裏面に続きます。)

心の教室ってどんなところ？

心の教室は、みなさんが心の休息・回復場所として利用できる部屋です。

場所は、南校舎1階、ランチルームの下、保健室のちょうど向かいです。

友達や学校、家のことで、心配やストレスを感じている人、困ったことを誰にも言えずにいる人、…「心の教室」を利用してみてください。



カウンセリングって何？

☆どんな相談でもO.K.

自分自身のことや、友達、先生、家族のことなど、どんなことでも相談できます。「こんなこと相談していいのかな？」と思っても大丈夫。困っていることについて、どうしたらよいか一緒に考えましょう。

☆上手に話せなくても大丈夫

思うとおりに、自分のペースで、話せます（時間は決まっています）。”悩み”とはいえなくてもその前の段階—不安、心配、体調が何となく優れない—でも利用することができます。誰かに話すだけでもほっとすることもあります。

悩みがはっきりしていないときも、スクールカウンセラーは、話を聞きながら、状況を整理したり、目標を見付けたり、あなたのよさを見付けたりしながら、解決のお手伝いをします。

☆心の教室で話したことは秘密です

相談の内容を、勝手に先生や家族の人に話すことはしません。

もしも、先生や家族にも伝えたほうがよいことがあれば、話し合しましょう。

相談したい時の利用方法

安心して話をするため、予約制になっています。申し込み方法は以下の3つです。

- ①担任の先生や保健室の先生を通して申し込む
- ②スクールカウンセラーに直接声をかけて申し込む
- ③相談申込用紙と相談ポスト（心の教室のドアの横にあります）を使って申し込む

◆これからもみなさんが健康に楽しく充実した中学校生活を送れるように、心の教室の使い方を考えていきます。

★保護者の方へ★

お子様のことでご心配なことがありましたら、担任を通じて、またはお電話にてお気軽にご連絡ください。予約をすることによって、落ち着いて話することができます。

