

カウンセリングルーム通信



令和3年4月号

カウンセラー 小林・千葉

生徒の皆さんへ



4月に入り、早くも中頃を過ぎました。徐々にあたたかな風が吹きはじめ、緑も増えて草花もいきいきとしてきたことから、春の訪れを感じますね。今月号では、今年度のカウンセラーの紹介などをさせて頂きたいと思います。

● 新入生の皆さんへ

ご入学おめでとうございます。入学式はどうでしたか？入学式もですが、新しい校舎に先生、そして同級生と、新しいことづくめで緊張したのではないのでしょうか。また、勉強に部活に友達のことなど、いろいろな不安を感じていたりもするかもしれません。

この時期の緊張と不安は、だれもが感じてきたものです。先輩たちや先生たちもそうでした。1日1日、あせらずゆっくりで大丈夫です。まずは、からだや気持ちの調子を整えるために、

- ① 毎日しっかりご飯を食べて
- ② 夜はよく寝て
- ③ 家に帰ったあとや休みの日はおもいっきり好きな時間を過ごしてください

わからないことは先生や先輩にどんどんきいて、少しずつ学び、慣れていってください。

カウンセラーを見かけたときは、ぜひ気軽に声をかけてくださいね！



● 2年生と3年生のみなさんへ

進級おめでとうございます。2年生のみなさんは中学になってはじめて先輩になりますね。3年生の皆さんは最高学年となり、第四中学校全体のイメージを背負う立場にもなりました。

勉強や進路、委員会の活動など、やることも多くなってきます。「頑張らなきゃいけない」と思うことも増えて、プレッシャーを感じることもあるかもしれません。

「ひとりでなんとかしないと」と思うこともあるかもしれません。

そんなときこそ、先生やカウンセラーなどにきいたり、相談をしてください。生徒の皆さんのわからないことを教えたり、ときには一緒に考えるのが、先生なのです。



● カウンセラーとは

このお便りを作っている人は、【カウンセラー】という仕事をしている人です。カウンセラーとは、主にお話をきく仕事をしている人のことです。学校のこと、勉強のこと、友達とのこと、部活のこと、家でのこと、自分のこと、言いたいけど誰に言ったらいいかわからないことなど、話したい内容はどんなことでも構いません。「話したい」と思ったら、二棟美術室奥の【カウンセリングルーム】にいらしてください。先生に伝えて予約を取ることもできます。

今年の中四カウンセラーは、次のふたりとなります。



● 自己紹介 名前：小林 唯

四中の皆さん、初めまして。スクールカウンセラーの小林といいます。四中の素敵どころ、面白いところ等、たくさん見つけていきたいと思えます。皆さんの知っている四中の素敵どころを、ぜひ紹介してください。



● 自己紹介 名前：千葉 祐貴

今年度で3年目になります、ライフカウンセラーの千葉です。学校でみかけたときは、気軽に声をかけてもらえたら嬉しいです。昼休みはカウンセリングルームが開いているので、ぜひ遊びにいらしてください。



保護者の皆様へ 

● 保護者の方のご相談

スクールカウンセラーは、保護者の方々のご相談も受け付けております。お子さんの体調不良が続くときや、勉強面で気になることがあるとき、その他で心配なことなどがおありの際は、ぜひご相談下さい。

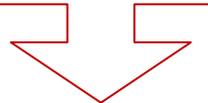
ご利用は予約制となっており、予約方法は、①担任の先生にお声がけいただく方法と、②カウンセラーにご連絡いただく方法の2つの方法がございます。

カウンセラーにご連絡いただく場合は、市川市立第四中学校の電話番号 047-335-3431 におかけ下さい。一旦事務室に繋がりますので、カウンセラーご希望の旨をお伝え下さい。

いずれの場合も、日程の調整を致しまして後日相談となります。一回の面談時間は約50分とさせていただきます。

少しでも皆様のお力になれば幸いです。今年度、どうぞよろしくお願い致します。

下の表が、4月と5月のカウンセラーの出勤日となっております。水曜日は小林(女性)が勤務しており、主に月、火、水曜日は千葉(男性)が勤務しております。どちらも臨床心理士・公認心理師の資格を有しております。お気軽にご連絡下さい。



日	月	火	水	木	金	土
4月				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

日	月	火	水	木	金	土
5月						
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	30	24	31	25	26	27
				28	29	