

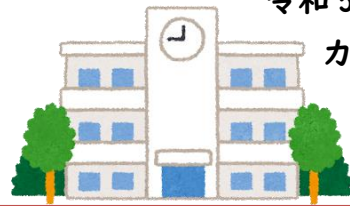
カウンセリングルーム通信



令和5年4月、5月号

カウンセラーより

生徒の皆さんへ



🌸ご入学ご進級おめでとうございます！

新入生の皆さんは初めてのことに尽くして日々ワクワクとドキドキを抱えながらすごしているのではないのでしょうか。2年生は新しいクラスになり、新しい友達をつくろうと頑張っているのでしょうか。3年生は受験生になり将来のことにも頭を巡らせることも増えるかもしれませんね。

変化があるというのはとても不安なことです。はじめてのことや人が多いという状況に必要以上に周りに合わせて緊張してしまうものです。

すぐに慣れようとしなくて大丈夫です。一步一步慣れていきましょう。環境が大きく変わると大人だって身体もこころもクタクタになるんですよ。

だからこそ、

- ・家に帰ったら自分の好きなことをたくさんしましょう。
- ・ご飯をしっかり食べて、しっかり眠りましょう。
- ・一人で抱え込まず困ったことは友達、先輩、家族、先生に相談しましょう。

カウンセラーもいつでも皆さんの力になりたいと思っています！

ぜひぜひ気軽に話に来てくださいね(^^) /



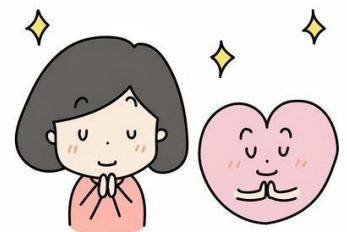
🌸不安や緊張を感じているときには、ぜひゆっくり呼吸をしてみてください！

落ち着いてリラックスすることができます。

簡単にできる呼吸法を紹介しますので、ぜひやってみてくださいね。

イメージ呼吸法（1分から2分です）

- ① 姿勢を楽にして、目を閉じてください。
- ② 気持ちよく息ができそうな場所を思い浮かべてください。
どんな場所が浮かぶでしょうか。
海でも山でも、部屋の中でもどこでもかまいません。
想像の場所でもいいですよ。好きな場所を思い浮かべてください。
- ③ 好きな場所が頭に浮かんできたら、今その場所にいるつもりになってください。
- ④ 気持ちのいい空気を身体いっぱい吸うように、ゆったり呼吸をしてみてください。
※吐く時に、息を長くゆっくりと吐くようにすると、より効果的です。



● カウンセラーとは

カウンセラーとは、主にお話し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、部活でのこと、家でのこと、自分のことなど、悩んだり困っていることをきかせていただき、一緒に今何ができるか、どうしていくことができるかを考えます。

先生に伝えて予約を取ることもできますが、月、火、水の昼休みも空いているので何か話したいことがありましたら、ぜひ二棟美術室奥の【カウンセリングルーム(相談室)】にいらしてください。今年度の四中カウンセラーは、次の二人となります。

● 自己紹介 名前：横尾 実華子

スクールカウンセラーの横尾です。

主に毎週月曜日に来ています。

皆さんが感じているいろんな気持ちを聞かせてくれたらうれしいです。

ぜひお気軽にいらしてくださいね^^



● 自己紹介 名前：千葉 祐貴

ライフカウンセラーの千葉です。今年度で本校勤務が5年目となりました。少しでも生徒、保護者の皆様のこころの支えになればと思っております。

1年間、よろしくお願いいたします。



保護者の皆様へ



● ご入学、ご進級おめでとうございます。

スクール・ライフカウンセラーは、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ございましたら、ぜひご相談下さい。

市川市立第四中学校の電話番号は 047-335-3431 となっております。まず事務室に繋がりますので、カウンセラーとの相談をご希望の場合はその旨をお伝え下さい。日程の調整をして後日相談となります。

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。

下記の表の網掛け部分が、4月と5月のカウンセラーの出勤日となっております。月曜日は横尾(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 | | | | | | |
| 1 | 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 | 31 | | | |