



# カウンセリングルーム通信



令和4年3月号  
カウンセラー 千葉・大沼

## 生徒の皆さんへ



1年間の学校生活のまとめの3月になりましたね。

寒さが身に染みる冬から、暖かな春に近づいてきました。

1月に入ってからはさらにコロナが広がり、休校や休部や行事の中止など、見通しが立たず落ち着かない時期が続いたのではないかと思います。目に見えないウイルスや、予測のできない世の中の状況に、いつの間にか疲れを感じてしまうこともあるかと思います。

落ち着かない気持ちを感じるときこそ食事や睡眠をしっかりと、一步一步進んでいきましょうね。

### ● 卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます！

あっという間の3年間でしたでしょうか。それともとても長い3年間だったでしょうか。

楽しかったこと悔しかったことうれしかったこと悲しかったこと、、、

きっと振り返るといろんな気持ちがあり、同じ出来事を体験していても一人一人感じ方が違うと思います。どんな気持ちも確実に皆さんが成長した証じゃないかなと思います。

皆さんは一人一人素敵な宝石の原石です。たくさんの人に出会い、たくさんのお気持ちを体験することで必ず磨かれて、世界に一つだけの素敵な宝石になります。形も色も違うかもしれない。でもみんな素敵です。だからこそ誰とも比べないで、自分らしく自分のペースで自分を磨いていってくださいね。

いつでも皆さんを見守っていますよ🌸



### ● 新2年生と新3年生のみなさんへ

1年間お疲れさまでした！

今年度はどんな学校生活でしたか。今年のクラスの友達と離れてしまうことが寂しい人、新しい学年に期待をしている人などいろいろかなと思います。

これからも皆さんの学校生活は続いていきます。今がとても充実している人はそのままの生活をキープできるようにするのも素敵だと思います。もし、今うまくいっていないなと思うのであれば、どうしたいかなと考えてみるのもよいと思います。皆さんの学校生活が少しでも良いものになることをいつも願い、応援しています。

でも、なかなか「どうしたいか」を自分で見つけるのが難しい時もあります。

そういう時は、家族や友達に気持ちを吐き出したり、好きなことを思いっきりしたり、少し休憩しながら自分のペースで見つけていきましょうね🌸



# 保護者の皆様へ



## ● ご卒業

3年生の保護者の皆様、お子さんのご卒業おめでとうございます。1年生、2年生の保護者の皆様、一年間お疲れさまでした。第四中学校へ通う生徒が、またひとつ年を重ね、そして来年度へと歩みを進めることができるのは、ひとえに保護者の皆様の日々の支え合ってこそと感ずるところです。今年度もウイルスの影響は大きく、子どもたちはもちろんのこと、保護者の皆様におかれましても、ストレスや先行きへの不安が多かったのではないかと考えております。第四中学校に関わる皆様とともに一年を乗り越えられたことを、こころから嬉しく思います。



## ● 一年の節目とところ

3月から4月は、一年の中で大きな節目の時期となります。環境が変わり、関わる人たちが変わり、不安も多く、新たな日々の生活に慣れるために心身ともに疲れを感じやすい時期です。この時期は特に頑張りすぎに注意です。4月に頑張りすぎると5月のGWでどっと疲れが出てしまい、GW明けが一層苦痛に感じられることもあります。なので、いつにも増してお子さんの様子をみていただくと幸いです。頑張りすぎと感じられた場合は、適度に息抜きをさせてあげてください。

## ● お困りの場合

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・不安なことなどがございましたら、学校の先生やスクールカウンセラーにご相談下さい。

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。



## ◆ カウンセラーの出勤日

下記の表が、3月のカウンセラーの出勤日となっております。千葉は主に月、火、水曜日に勤務しており、太沼は主に月曜日に勤務しております。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。ご気軽にご連絡下さい。

日	月	火	水	木	金	土
		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		

今年度もお世話になりました

