

カウンセリングルーム通信



令和4年4月号

カウンセラー

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。新しい校舎に先生、そして同級生と、新しいことづくめでまだまだ緊張する日々なのではないでしょうか。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誰もが感じるものであり、また誰もが感じてきたものです。1日1日あせらず日常に慣れていきましょう。心身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

わからないことがあれば、家族や友達、先生、先輩たちなどにどんどんきいて、できるだけ早めに解決していきましょう。

カウンセラーも皆さんの力になればと思っています。



● 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」ということも増えて、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」とい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。必要なときに人に頼るというのも大切なことなのです。



● 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、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(相談室)】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：

スクールカウンセラーの 〇〇 です。結婚して名字が変わりましたが、去年の12月から4中に勤務しています。

毎週月曜日に来ていますので、ぜひお気軽にお話に来てくださいね^^



● 自己紹介 名前：

ライフカウンセラーの 〇〇 です。学校において勉強をするのが教室、身体を鍛えるのが体育館や校庭。そのような中で相談室は、ころころにすることを学ぶ場所、と言えるかもしれません。どうぞよろしくお願いします!



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。

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。月曜日は (女性) が勤務しており、主に月、火、水曜日は (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。ご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	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22 / 39	23 / 30	24 / 31	25	26	27	28