

# カウンセラーだより 第1号

令和4年4月13日  
市川市立第六中学校 カウンセリング室

## 特集！こころの広場の使い方

第六中学校にはカウンセリング室（通称：『こころの広場』）があります。今回は、その利用のしかたを紹介します。よく読んで、上手に利用してください。

### 何をするところ？

#### 1. 悩み事や不安がある人が、カウンセラーに相談し、一緒に考える

友だちのこと・クラスのこと・部活のこと・家族のことなど、どんなことでもOKです。じっくり相談したい時は、カウンセラーに声をかけて予約をしてください。担任の先生や保健室の先生などを通して予約することもできます。もし相談の内容を先生や家の人に知られたくない場合、秘密は守ります。

#### 2. ちょっと息抜きや気分転換をして、こころの充電をする

相談が入っていない昼休みは、誰でも自由に来室して、友だちと話をしたり遊んだりして過ごすことができます。気軽に来てみてください。ただし、こころの広場のルールを守って利用してください。（※新型コロナウイルス感染症対策のため、トランプやオセロなどの遊具は当面の間使用できません。）

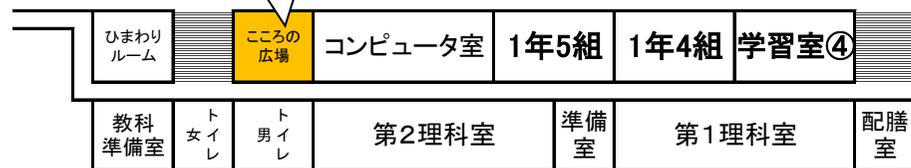
#### こころの広場（昼休み）のルール

- 仲良く過ごす
- 他の人に迷惑をかけない
- ものを大切にする
- 使ったものはきちんと片づける
- 部屋のものを持ち出さない
- チャイムが鳴ったらすぐに帰る（次の授業に遅れないこと！）

### どこにあるの？

新館2階の…

ココ！



一緒に来よう。



© 杉本・ポニボ社

### いつ開いてるの？

月・水・金曜日 8:45~16:30 木曜日 11:00~16:30

- ◆ 利用できるのは昼休み&放課後です。
- ◆ 開室日は変更する場合があります。カウンセラーだよりやこころの広場前のカレンダーでお知らせしますので、確認してください。

### 開室予定日

#### 4月

月	火	水	木	金
				1
4	5	6	7 ★ 始業式	8
11 ★ 入学式	12	13 ★	14 ● ★	15
18 ★	19	20 ★	21 ●	22 ★
25 ★	26	27 ★	28 ●	29 昭和の日

#### 5月

月	火	水	木	金
2 ★	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6
9 ★	10	11 ★	12 ●	13 ★
16 ★	17	18	19 ● ★	20 ★
23 代休	24	25	26 ★	27 ★
30 ★	31			

●の日はスクールカウンセラーの山田が、★の日はライフカウンセラーの高田がいます。

### カウンセラーってどんな人？

今年度はメンバーが替わりましたので、自己紹介をします！

今年度から六中のスクールカウンセラーになりました**山田 肇子（ハツコ）**です。私が中学生の頃の社会を振り返ると、国内ではオイルショックでお店からトイレトパーパーがなくなり、海外ではベトナム戦争がようやく終結しました。そんな時代のなか、私自身は湘南の地でのんびりと過ごしていましたが、一方で、なんとなくもやもやしたものをいつも抱えながら、中学時代を過ごしていたように思います。皆さんはどうですか？楽しかったこと、頭にきていること、悲しかったこと、嬉しかったこと、どんなことでも聞かせてください。毎週**木曜日**に待っています。

六中5年目になりました、ライフカウンセラーの**高田 航**です。毎週**月・水・金曜日**にいます。電車に乗って旅をして、夜は温泉に入って、美味しいお酒を飲んで・・・というのが好きなのですが、コロナの時代が始まってから全然行けていないので、今年こそは行きたいな～と思っています。アニメを見たりゲームをやったりするのも好きなので、何かオススメがあれば教えてください。みなさんと話をするのを楽しみにしています。よろしくお願いします！