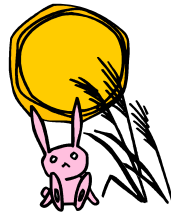


# カウンセラーだより 第3号

令和5年9月6日

市川市立第六中学校 カウンセリング室

始まった頃はず〜っと続くと思っていた夏休みも、終わってみるとやっぱりあっという間。今年は「観測史上最も暑い夏」だったそうですが、みなさんはどんな夏を過ごしましたか？ まだまだ暑さは続いているので、なかなか夏休みモードから抜け出すのが大変ですが、何とか頑張って切り換えていきましょう。



## こころの広場のご案内

### 何をするとこころ？

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。もし相談の内容を先生や家の人に知られたくない場合は、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。

### いつ開いているの？

月・水・金曜日 8:45~16:30 木曜日 11:00~17:00

◆ 利用できるのは昼休み&放課後です。

### 開室日カレンダー

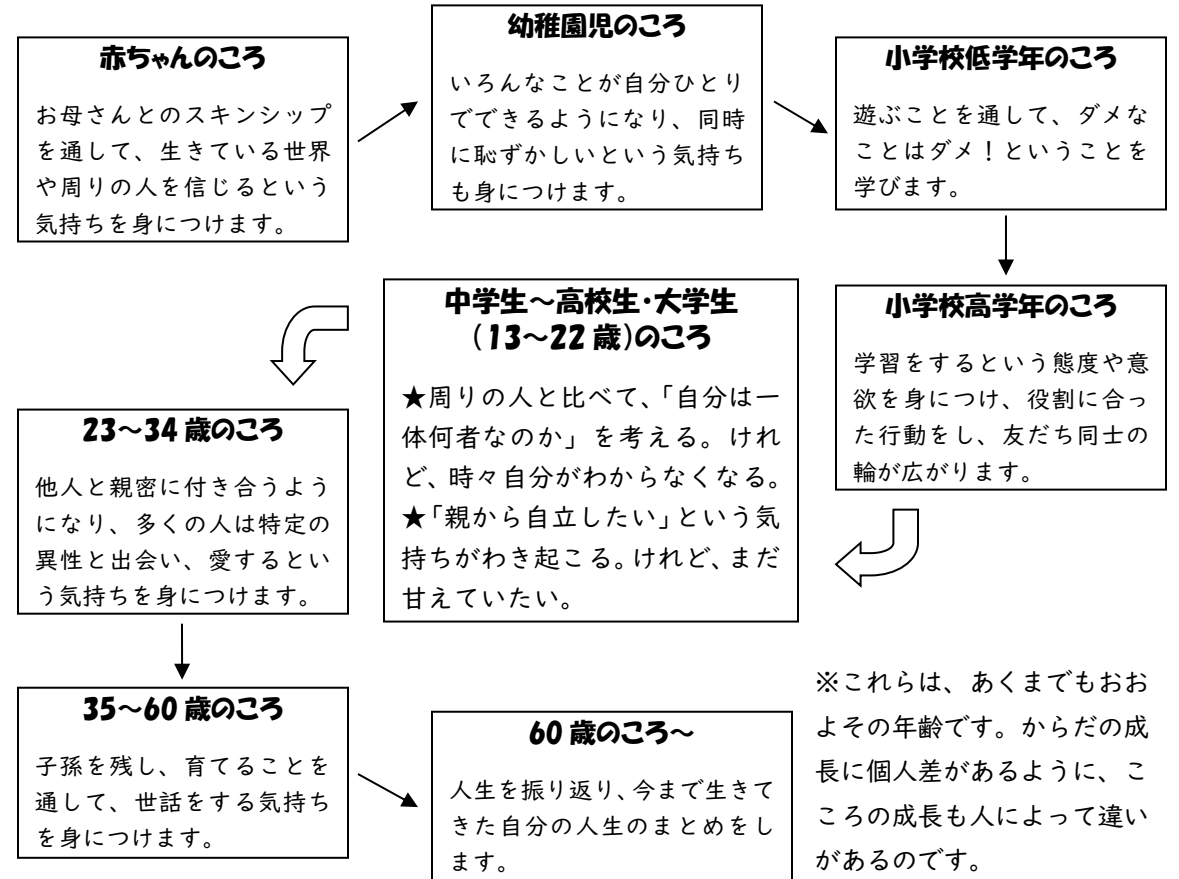
9月					10月				
月	火	水	木	金	月	火	水	木	金
				1 ★ 始業式	2 ★	3	4 ★	5 ●	6 ★
4 ★	5	6 ★	7 ●	8 ★	9 スポーツの日	10	11 ★ 定例研	12 ●	13 ★
11 ★	12	13 ★ 定例研	14 ●	15 ★ オープンスクール	16 ★	17 ★ 合唱祭	18	19 ●	20 ★
18 敬老の日	19	20 ★	21 ● 中間試験	22 ★ 中間試験	23 ★	24	25 ★	26 ●★	27
25 ★	26	27	28 ●★	29	30 ★	31			

●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。

今月のトピック

## こころってどうやって成長するの？

からだの成長は大人になると止まってしまいがちですが、こころは生まれてから死ぬまでの間、ずっと成長し続けるといわれています。有名な心理学者エリクソン先生によると、人間のこころの成長には、次の8つの段階があるそうです。



特に、中学生という時期は、小学校までの友だちとは違った仲間ができ、その中から親友と呼べる関係をつくる時です。その変化に悩むことがたくさんあるかもしれないけど、それもあなたのこころが成長している証拠。勇気をもって、新しい友だちをつくってみよう！

ライフカウンセラー 高田 航



コロナ禍以降ずっと行けていなかった4年ぶりの旅行で、宮城県に行ってきました。今年はあまりにも暑過ぎて、行けた所は少なかったけれど、やっぱり旅はいいもんだな〜と改めて感じた夏でした。