

カウンセラーだより 第1号

令和5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。（※新型コロナ対策のため、トランプやオセロなどの遊具の使用を中止していましたが、今年度から再開します！）

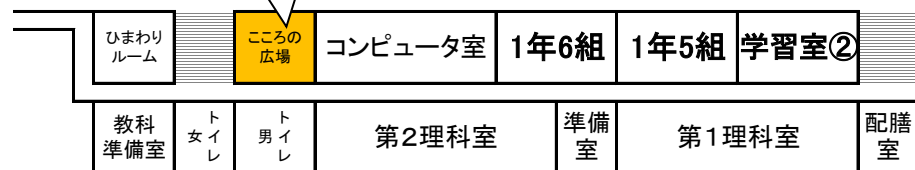
こころの広場（昼休み）のルール

- 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！



一緒にいこう。



© 杉本浩之/ポニ社

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
3	4	5	6	7 ★ 始業式
10 ★	11	12 ★ 入学式	13 ● ★	14
17 ★	18	19 ★	20 ●	21 ★
24 ★	25	26 ★ 定例研	27 ●	28 ★

5月

月	火	水	木	金
1 ★	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日
8 ★	9	10 ★	11 ●	12 ★
15 ★	16	17 ★	18 ●	19 ★
22 ★	23	24	25 ★	26 ★
29 代休	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？

今年度も同じメンバーですが、改めて自己紹介をします！

スクールカウンセラーの山田 肇子（ハツコ）です。六中2年目になります。私は神奈川県藤沢市で育ちました。海が近くてのんびりしており、おっとりとした性格になりました（ぼーっとしている、ともいえるかもしれませんが笑）。私の中学時代のことをいうと、守らなければならないたくさんの規則に不満を持ち、「早く自由になりたい」と思っていました。でも、今はなんでも自分で決めなければならない大変さを感じています。勝手なものです。『こころの広場』では、皆さんのいろんな思いを聞いていけたらな、と思っています。毎週木曜日に待っています。

六中6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かったもので、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。よろしくお祈りします！