



# 相談室だより 6月号

我孫子市立湖北中学校 相談室

2021年5月31日発行



新しい学年が始まって2ヶ月がたとうとしています。よく話をする友だちができて学校が楽しくなってきたという人や、この学年で頑張りたい目標が見つかって前向きに取り組んでいるという人もいます。その一方で、学年のスタートを緊張しながら過ごしてきた人の中には、そろそろ疲れを感じている人もいるかもしれません。みなさんはいかがですか？

前回のおたよりで、心の問題も身体の問題と同じように小さいうちに対処しようという話をしました。相談室で話を聴いていると、もっと早くに相談に来ていたら、学校生活に大きな影響が出る前に解決できていたかもと思うことがよくあります。

- 最近、なんだかやる気が出ない…好きなことなのに楽しくない…
- 学校に行くのがしんどい…
- すごくイライラしたり、急に泣いてしまったりして、気持ちのコントロールがうまくできない…
- よく眠れない…
- 食欲がない…
- 自分や周りの人を傷つけたくなる…
- 何が苦しいかわからないけど、なんだかつらい気持ちが続いている… など

ここに挙げたのは、相談室でよく聞かれる言葉です。友だちのこと、勉強のこと、部活動のこと、将来のこと、家族のことなど、さまざまなことに心のエネルギーを使っているのです。時々、疲れたり、しんどくなったりするのは当然です。みなさんが感じる心や身体の不調は、むしろみなさんを守るために、そろそろ休んだほうがいいよ、今までのやり方を少し見直してみようよと教えてくれているサインです。もし、サインに気づいたら、そのままにせず、早めに相談室を利用してほしいなと思います。

## ●相談室の利用方法●

相談を希望する人は、担任の先生や養護教諭の鈴木先生に相談を申し込んでください。開室日に直接相談室に来てもいいです。みなさんが利用できるのは、昼休みと放課後です。

## ●6月開室予定●

月	火	水	木	金	土	日
	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				
○	○	○				

## ●7月開室予定●

月	火	水	木	金	土	日
			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	

◎…中里スクールカウンセラー ○…中島相談員