



# こころのおたより

2024年4月24日

我孫子市立湖北台中学校

スクールカウンセラー 加藤陽子

心の相談員 林 薫

## 新しい生活が始まりました

新入生のみなさん、入学おめでとうございます。そして在校生のみなさん、進級おめでとうございます。新しい年度が始まりました。

様々な思いをもって進級した人もいると思いますが、100%希望通りだったとしても、これからの一年が約束されたわけではありません。

一日一日が皆さんの一步一步になります。こつこつ積み重ねて行きましょう。来年の3月「楽しい一年だった」と思う人が一人でも多くいることを願っています。

## 新しいことは、疲れることでもあります

人間は新しい環境に入ると、早く慣れようとして、自動的に頭がフル回転します。「教室はどこ?」「担任の先生は?」「部活動は?」…覚えることも選ぶことも沢山あります。そして、新年度は張り切っているのに、疲れていることに気付くのが遅くなりがちです。

睡眠時間を充分とり、休日はしっかり休んでください。

これから気温も上がって身体の不調も出やすくなります。

皆さん体調に気を付けて、楽しい学校生活を送ってくださいね。



## 心の相談員の先生が着任されました

湖北台中学校に心の相談員として林薫（はやし かおる）さんが着任されました。

林さんは週に2日勤務します。スクールカウンセラーの加藤と一緒に皆さんの学校生活をサポートしていきますので、どうぞよろしく願いいたします。

### \* 湖北台中学校の相談予定 \*

月	火	水	木	金	土	日
4月22日	23日	24日 加藤 SC	25日 林 相談員	26日	27日	28日
29日	30日	5月1日	2日	3日	4日	5日
6日	7日 林 相談員	8日 林 相談員	9日 加藤 SC	10日	11日	12日
13日	14日 林 相談員	15日 加藤 SC 林 相談員	16日	17日	18日	19日
20日	21日 林 相談員	22日 加藤 SC 林 相談員	23日	24日	25日	26日
27日	28日 林 相談員	29日 林 相談員	30日	31日	6月1日	2日

**相談室の場所：新館の昇降口を入れてすぐ左にあります。**

☆相談したいときは、

→①学校の先生やスクールカウンセラー、心の相談員(林先生)に「話したい」と申し込む。

→②相談室前の相談箱に手紙やメモを入れる(用紙も用意しています)。

\*\*\* 保護者の皆さまへ \*\*\*

★スクールカウンセラー、心の相談員は保護者からの相談にも応じています。

お子さんのことで気がかりなことがありましたら、お気軽にご相談下さい。