



おおぐろの森中学校 相談室だより



令和6年4月8日

スクールカウンセラー 野口恵理

色とりどりの花が咲きそろう季節になりました。おおぐろの森中学校の皆さん、ご入学、ご進級、おめでとうございます。

今年度も引き続き、皆さんと共にこの素敵な校舎で過ごせることを、私はとても嬉しく思っています。皆さんが学校生活の中で多くの事を学び、心豊かに過ごせますことを心から願っています。

ところで、中学生というのは多感な時期です。日々の生活の中では、学習、人間関係、進路、家庭、健康、恋愛など、悩みは尽きないものです。私はこの2年間、おおぐろの森中学校でスクールカウンセラーをしてきていますが、皆さんの相談室利用が増えてきているのを嬉しく思っています。なぜなら相談室を利用することに抵抗がなくなってほしいと思ってきたからです。自分で解決の方法を考え、行動に移してみることはとても大切なことです。また、友だちや先生、両親など身近な人に相談すること、それもとてもよい方法であると思います。一番心配なのは、誰にも話すことができなくて、一人で悶々と考え込んだり、学校に行きたくない気持ちになってしまうことです。その時は、気構えず、ぜひ相談室を利用してもらいたいと思っています。他人に相談することはとても恥ずかしくてできないと思いませんか？人に悩みを話すということは、確かにとても勇気が必要です。しかし、相談しようと動き出した時、皆さんは、今を変えたい、自分らしく生きたいという強い気持ちが生まれ、何とか乗り切ろうとしているのです。私はそんな風に思えた自分をほめてほしいと思っています。その時点で、たぶん状況は半分解決していることでしょう。私と話しながら自分の考えを整理し、どんなふうにもこの苦境を乗り越えたらよいのかを一緒に考えていきましょう。これから大人になっていく皆さんに、私が一番伝えたいことは、人にSOSが出せる人になってほしいということ、助けを求めることは決して恥ずかしいことではなく、むしろ勇気のある、上手に人生を切り拓くことのできる人であるということです。人は決して一人では生きられないのですから。

また、保護者の皆様、最近子どもの様子がおかしいと感じられる時には早めに動きましょう。また、保護者の皆様におかれましては、子どもとの向き合い方で悩まれることも多い時期です。ぜひ相談室にお越しいただき、お話していくのはいかがでしょうか。

◎よろしく願います

新年度が始まり、おおぐろの森中学校の相談室も4月9日より相談活動を開始します。

今年度3年目、スクールカウンセラーの野口恵理です。生徒や保護者の皆様の悩みを一緒に考えていきたいと思っております。どうぞよろしくお願い致します。

◎《相談室》が開いている日時は？

原則として 金曜日 午前10時～午後4時

※その他の時間帯をご希望の場合でも、お気軽にご相談ください。

◎《相談室》の場所は？

★おおぐろの森中学校 西棟1階 昇降口に入って右、事務室と保健室の間にあります。



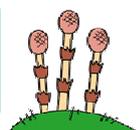
◎《相談室》の予約の仕方は？

生徒の皆さんも、保護者の皆様も下記の相談日に予約を入れてください。担任の先生または養護教諭に連絡をし、確認をとってからお越しください。また相談室前に『心のポスト』を設置していますので、こちらもぜひご利用ください。

◎4月・5月の相談日は？



9日 (火) 入学式
19日 (金)
26日 (金)



10日 (金)
17日 (金)
24日 (金)

☆ 相談内容については秘密を守りますので、安心してご相談ください。