

相談室だよ

令和 8 年 1 月 川之江北中学校相談室
スクールカウンセラー古川美緒

気持ちといっしょに

環境が大きく変わる進級や進学を前に、「楽しみ」や「不安」など複数の感情が出てくるのは、とても自然なことです。イライラしやすくなったり、やる気が出なかったり、ひとりになりたくなったりすることも、ところからのサインかもしれません。大切なのは頑張りすぎることも、今の自分の気持ちに気づいてあげることです。気持ちはいつも同じではありません。元気な時もあればなんとなくしんどい時もあります。同じことが起こった時、前は平気だったのに今回はおちこんでしまった…ということもあります。気持ちはゆれ動きながら成長していきます。どんな気持ちも、まちがっていたりはずかしいことではありません。自分の気持ちと共に進みましょう。

言葉にできない不安、モヤモヤする気持ち、悩みなどを一人で抱えこまずに誰かに話してみませんか？相談室は気持ちの整理をしたり、悩みや不安をいっしょに考えていく場所です。秘密は守られますので安心して利用してください。



<スクールカウンセラー相談日>

2 月 2日(月)、10日(火)、16日(月)、24日(火)

3 月 2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)

午前 10 時から午後 2 時まで

<相談方法>

・相談時間は50分ほどです。生徒の皆さんは担任の先生、保健の先生に予約を入れてもらってください。(どの先生でも大丈夫です)

・保護者の皆様、お電話等で予約をお願いいたします。

(川之江北中学校 0896-28-6287)

●心の教室相談員

小西 洋子(週 4 日 7:45-16:30)

●スクールカウンセラー

古川 美緒(上記参照)