

スクールカウンセラーだより

令和8年4月
横浜市立南瀬谷中学校
スクールカウンセラー
ますだしおり やまもとじゅんこ
増田史織・山本淳子

1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。2,3年生のみなさん、ご進級おめでとうございます。南瀬谷中学校のスクールカウンセラーの増田史織・山本淳子です。今年度も2人体制でみなさんの学校生活をサポートしていきたいと思っています。よろしくお願いいたします。

新学年になり、勉強や部活動、委員会活動などいろいろなことに挑戦したいと考えている人も多いのではないのでしょうか。一方で、新しい学校、学年、クラスと、環境が大きく変化し、不安を感じる時期でもあります。疲れから、イライラしたり、落ち込んだりすることもあるかも知れませんが、そんな時には、睡眠をしっかりとるようにしたり、好きなことを楽しんだり、ゆったりお風呂に入ったりしてリラックスする時間が持てるといいですね。



でももし、落ち着かない気持ちが続くのであれば、スクールカウンセラーに話してみませんか。相談室は生徒のみなさん全員が利用することができます。話すことで、みなさんの気持ちが少しでも楽になるようお手伝いしていきたいと思っています。小さなことでも遠慮せずに話しにきてくださいね。

☆スクールカウンセラーとどんなことを話せるの？

「勉強のことが心配」「友達や家族のことで悩んでいる」「もやもやすることがあった」「元気が出ない」など、話すことができます。悩んでいるというほどでなくても、ちょっと話したいことがある…でも大丈夫です。



★保護者の皆さまへ

ご入学、ご進級おめでとうございます。中学生は心身の変化が大きい時期です。お子さんの学校生活に関すること、日常生活で気になること、お子さんとの関わり方など、心配なこと、気になることがありましたら、スクールカウンセラーにお気軽にご相談ください。お子さんの成長を保護者の皆さまや先生方と一緒に支えていけたらと思っています。よろしくお願いいたします。

★予約方法(以下のどの方法でも大丈夫です)

- 担任や学年の先生、専任や養護の先生などにスクールカウンセラーと話したいと伝える。
 - 学校に電話連絡し、スクールカウンセラーと話したいと伝える。南瀬谷中学校:301-5131
 - 相談室の直通電話にかけて申し込む。
南瀬谷中相談室 直通電話:301-5163
- ※相談室直通電話は、基本的に留守番電話になっています。カウンセラー勤務日に折り返しお電話をしますので、ご承知おき下さい。
- スクールカウンセラー勤務日に、2階相談室で直接、スクールカウンセラーに申し込む。

★スクールカウンセラー勤務予定(4月～6月)

相談時間は 8:30～17:00

増田・・・月曜日・木曜日

4月:16日(木)、27日

5月:11日、18日、25日

6月: 8日、15日、29日

山本・・・水曜日

4月:8日、15日、22日

5月:13日、20日、27日

6月:10日、17日、24日

- 勤務日は変更になることもありますので、学校にご確認の上、ご予約ください。

