

第4号

相談室だより



令和5年7月
調布市立神代中学校
校長 生野まゆみ
スクールカウンセラー
齋藤真理子 矢吹麻理奈

☆1学期をふり返って…

早いもので1学期も残りわずかになりました。疲れがたまっている人もいるかもしれませんね。夏休み、ゆっくり体を休めてくださいね。

希望や新たな目標を持って始まった1学期、自分の思うように過ごすことができた人も、あまりそうでなかった人も、ここまで自分なりにやれることを努力してきたのではないかと思います。まずは、そのような自分を認めてあげましょう。「少しでも前進できて良かった！」と考えるか、「少ししか前進できなかった」と考えるか…。どちらの考え方がモチベーションを維持しやすいのでしょうか？「少しでも前進したこと」を思いっただけ書き出してみるのも実感が沸いて良いですね。また、ふり返ってみると「あの時どうすればよかったのだろう…今でもモヤモヤしている。また同じようなことがあったらどうしよう…」ということもあるかもしれません。そのようなモヤモヤをスクールカウンセラーと一緒に整理したいと思います。



1年生の全員面接が無事に終わりました。ご理解、ご協力ありがとうございました。「相談してみよう」というきっかけになったらうれしいです。みなさんにストレス解消方法を聞いてみたところ、様々なアイデアがあることに感心しました。友だちの解消方法で自分に合いそうなものがあったら取り入れてみるのもいいですね。“悩み”と聞くとネガティブなイメージを持つ人もいますが、すぐにスッキリ解決とはいかなくても適度な距離感で向き合えると自己理解が深まり成長につながります。心配なのは、ひとりで抱え込んで日常生活に支障が出てしまうことです。信頼できる大人や先生、スクールカウンセラーに相談してほしいと思います。

2学期、リフレッシュしたみなさんに会えるのを楽しみにしています。夏の思い出、よかったら聞かせてくださいね。



◆ 保護者のみなさまへ

1学期のお子さまの様子はいかがでしたか？がんばりに目を見張ったり、心配になったりすることもあったかと思います。ちょっと時間のある夏休み…そのことについてご家庭で話題にしてみるのも良いと思います。思春期という難しい親子の距離感の中で、親の思いが伝わらない、伝えられないもどかしさもあるかと思いますが、子どもはいくつになってもほめられることはうれしいですし、家族が気にかけてくれていると感じられることは心強いものです。

2学期以降もお子さまのことで気になることがございましたら遠慮なくご相談ください。



♪8月、9月の開室予定♪

<火曜日（齋藤）>

8月：29日

9月：5日、12日、19日、26日

<金曜日（矢吹）>

9月：1日、8日、15日、22日、
29日

相談室直通電話：042-482-0184

神代中学校：042-482-0171

*担任・養護教諭を通じて申し込むことも可能です。