

令和7年5月2日

磯松中学校 スクールカウンセラーだより

令和7年度 春号

新年度になりました。入学された皆さん、進級された皆さん、おめでとうございます。
スクールカウンセラーとして勤務する山田由美（やまだゆみ）です。
今年も皆さんに会えることになり、大変うれしく思っています。いつでも気軽に声をかけてくださいね。
よろしくお願いします。

春は環境が新しく変わり、これからのことにワクワクする一方で、不安な感情もでてきやすい時期です。
1年生の皆さんは、小学校とは違う雰囲気戸惑ったり、勉強が難しくなつてつまづくことがあるかもしれません。
2・3年生の皆さんは、クラスが変わり、今まで話したことない人と隣の席になってソワソワしたり、将来のことを本格的に考えないといけない時期になるため、葛藤が生まれることもあると思います。

そこで!! 今年もチャレンジ♪

★毎日自分を褒めよう!

今日はなんだかうまくいかなかったな・・・という日でも、一日最低1回は自分を褒めてみてください。
「今日は早起きできてエライ!」「今日は自分から挨拶できてエライ!」などなど、小さな事で良いのです。
この習慣を続けることで、毎日自分を振り返ることができるだけでなく、自己肯定感が高まります。
「私は私で良いんだ!」と認めてあげることはものすごく大切なことなのです。

★アウトプットする!

アウトプット=出力、発信 という意味です。つまり、自分の中にある気持ちや情報を外に出すということです。
一日の出来事を人に話す、日記に書く、など何でも良いので、アウトプットしてみてください。
自分の中にあるモヤモヤした気持ちを外に出すことで、意外と自分の気持ちを整理できるのです。
そして、何より人に話を聞いてもらうとスッキリしますよね。
上手に話せなくてもいいのです。モヤモヤ、ワサワサした気持ちを、相談室で吐き出してみてください。
あなたの気持ちを整理するお手伝いをさせていただきますね。待っています。

〈保護者の皆様へ〉

今年度も引き続き、磯松中学校に勤務することになりました。
お子様の学校生活に関すること、日常生活で気になること、子育てについてのことなど、気になっていることがありましたら、お気軽にお越しください。保護者のみなさまの御来談を心よりお待ちしております。



相談日時と予約方法は以下の通りです。 場所 : 1階 相談室

相談日時 : 基本的に金曜日 9時30分～ 1回あたり50分となります。学校便りに記載されます。

予約方法 : 担任の先生、保健室の先生、教頭先生に申し込んでください。

文責 SC 山田由美