

カウンセラーだより



福山市立幸千中学校
スクールカウンセラー 榎谷亜由子
令和6年4月 第1号

生徒の皆さんへ

幸千中学校の皆さん、こんにちは。今年度も幸千中学校のスクールカウンセラーになりました、榎谷（ますたに）です。よろしくお願いいたします。新しい生活が始まる4月、緊張したり不安に感じることがありますが、無理しすぎず楽しみを見つけながら過ごしてほしいなと思っています。

スクールカウンセラーは、困りごとや悩みを聞いてどうすればいいか一緒に考えるなどして、みなさんの心の健康を守りサポートします。話す内容は、友達のこと、家族のこと、部活のこと、勉強のことなどで悩んでいることがある、なんだかもやもやする、自分の好きなことについて誰かに話したい…などなんでも大丈夫です。「こんなことで相談に行っているのかな？」と心配している人も気軽に来てみてください。「相談してみたい」と思ってくれた人は、担任の先生か言いやすい先生に言って予約してくださいね。



困ったときやつらいときに人にサポートを求めることは、弱さではなく、生きていく上で必要な「力」のひとつです。

誰でも風邪をひきます。風邪をひいたら病院に行ってゆっくり体を休めるように、心が疲れたときはゆっくり心を休めましょう。

みんな不安なことや心配なこと、ちょっといやだなと思うことがあります。先生や大人もみんなそうです。



こんなことはありませんか？

- いつもよりイライラする、落ち込む
- 前よりも集中できない日が続く
- 夜眠れない日が続く
- いつもより食欲がないか食べ過ぎる
- ひとりぼっちな気がする

- 学校に行きたくない、行きたくても行けない
- 暴言や暴力を受けている
- 自分や人を傷つけたくなる
- 人に理解してもらえず悩んでいることがある

1つでもチェックが付いた人はぜひ一度来てみてね。つらい時、さみしい時、怖い時はがまんせずカウンセラーに教えてね。



保護者の皆様へ

保護者の皆様、こんにちは。昨年度に引き続き、幸千中学校のスクールカウンセラーを担当することになりました、榎谷（ますたに）です。今年度もよろしくお願いいたします。

スクールカウンセラーは、各学校に配属されている臨床心理士や公認心理師の資格を持つ心理学の専門家です。子どもたちや保護者の方からの相談をお受けしています。

様々なニュースを目にしていると気が付かないうちにストレスがたまっていることがあります。まずは、保護者の皆様が1日1回は立ち止まって、ご自身の心と体のチェックをしていただけたらと思います。

お困りのことや不安や心配なことがありましたら一人で抱え込まず、お気軽にスクールカウンセラーにご相談ください。ご相談内容は子どもたちのことに関する事でしたらどんなささいなことでもかまいません。ご連絡をお待ちしています。

ご予約は、担任の先生までご連絡ください。

スクールカウンセラー来校日 (火曜日)

4月	30日
5月	7日, 21日
6月	11日, 25日
7月	9日
8月	6日
9月	10日, 24日
10月	1日, 22日
11月	5日, 26日
12月	3日, 17日
1月	14日, 28日
2月	18日
3月	4日