

スクールカウンセラーだより

和歌山市立河西中学校 スクールカウンセラー やかれひろのぶ 矢川広信

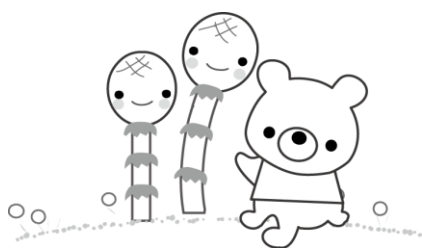


夏休が終わりました。楽しい夏休みになったでしょうか。家族や友達と出かける機会があったかもしれません。様々な体験のなかで楽しい思い出ができた人もいれば、ちょっと困った思いをした人もいるでしょう。

これから始まる2学期は1年の間で最も長く、たくさんの行事がある期間です。しっかりと自分のペースを大切にしながら取り組んで欲しいと願っています。

長期間の休み明けは、休みの気分が抜けなくて勉強に集中できない人や何となく友達の会話に入りにくいことに悩んだりする人などがいます。生活リズムなどの切りかえが難しいと思いますが、少しずつでいいので心とからだを学校生活のリズムに慣れさせていきましょう。

河西中学校には基本的に火曜日に来ています。みなさんが少しでも前向きに学校生活が送れるようなサポートができればと考えています。よろしくお願いします。



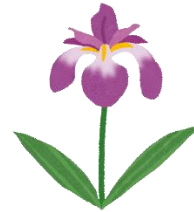
<カウンセリングって…?>

みなさんは今、心と身体が大きく成長する時期です。友人関係、自分の性格、成績や進路、恋愛や性、家族についてなど様々な悩みや心配事を抱えることがあると思います。こうした悩みは学校の先生や友達や家族に話せるとスッキリすることがあります。

しかし、身近な存在だからこそ話づらい場合もあると想像されます。そんな時は、ぜひカウンセリングを利用してみてください。気持ちを整理することのお手伝いをさせて欲しいと思っています。

♠2 学期のスクールカウンセラー来校日♠

9月 5日（火）、12日（火）、26日（火）
10月 3日（火）、17日（火）、24日（火）、31日（火）
11月 7日（火）、14日（火）、28日（火）
12月 5日（火）、12日（火）、19日（火）



10：45～15：15 の間で1回50分間程度

※非常時（天候異常、自然災害等）や学校行事等により変更になる場合があります。

保護者の皆さまへ

今年度よりスクールカウンセラーとして河西中学校に配属されました臨床心理士・
公認心理士の^{やかわひろのぶ}矢川広信と申します。

学校が夏休み期間中であっても仕事や家事育児に夏休みはないため、保護者の皆さまは一層ご多忙であったと想像されます。保護者の皆さまこそ無理が過ぎないように心がけていただきたいと考えています。

加えて、長い休みの後は生徒たちの心身の調子の変化しやすく、不調の訴えが多くなります。お子さんの様子を見守りながら、この時期をなんとか乗りこえていきましょう。変化があれば、いつでも学校へお知らせください。

保護者の皆さまからの視点では、学校でのお子さんの様子を把握することが難しい場合があると思います。逆に、学校の教職員は、ご家庭でのお子さんの様子について把握しきれない部分があります。スクールカウンセラーは、その両者からの情報を収集しながら、お子さんにとって必要なことや望ましい対応などを模索していきます。

保護者の皆さまの不安や困りごとについて、一緒に考えてさせていただければ幸いです。お気軽に、ご相談ください。秘密は厳守いたします。ご相談を希望される場合は担任の先生などにお声がけください。お待ちしております。

和歌山市立河西中学校（☎073-455-3125）