

相談通信

城陽市立東城陽中学校
平成21年5月12日 NO. 1

自尊心(SELFESTEEM)は一生の宝

新年度が始まり、約一か月が経ちました。一年生は徐々に新しい中学校生活に、また、2・3年生は、新しい学年・新しい学級に慣れてきた頃だと思えます。でも、緊張から、心も身体も疲れが出始めている人もあるのではないのでしょうか。

最近、自尊心の持てない、自尊心の育っていない子どもが多いことを耳にします。自尊心、分かりやすく言えば「こんな自分でもいいんだ」とか「自分にも居場所があるんだ」などといった感覚です。「人より優れている」とか「胸を張って誇れるものがある」などといったプライドのようなものとは少し違います。

みなさんは、明るく元気に見えますが、過剰に相手が自分をどう思っているかに気を遣い、他人の評価に動揺したりしていませんか。心が疲れると、今まで何でもなかったことが気になったり、どうしていいのかわからなくなったりします。そんな時、カウンセリングルームをのぞいてみてください。

心のモヤモヤやイライラを少しずつ楽にしてくれる場所として利用してみたら、と思います。「自分が好きだ」と言えるような自尊心の回復をお手伝いさせていただきます。

カウンセリングルームの利用の仕方

1 個人的に相談したい人は…

(1) カウンセリングルーム前にある申し込み用紙に記入して、その横にあるポストに投函してください。また、直接担当の先生（大川先生、山田先生、出江先生、小倉先生、小泉先生、廣澤先生）に渡してもらってもいいです。

(2) 希望の日時とカウンセラー、相談員の先生の時間を調整して日程を決めます。日程が決まり次第、相談日時を連絡します。

2 ちょっと興味があるので行ってみたい人は…

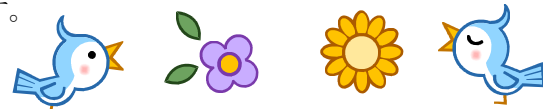
先生がおられる日に、先生方に気軽に声をかけてください。カウンセリングのない時間帯に自由来談できる日を設定していきます。

3 カウンセリングルームでの約束

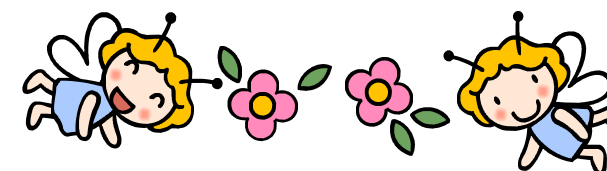
(1) 授業中は利用できません。

(2) 『相談中』の時は他の方がおられます。ノックをして、先生が来られるまで外で待ってください。

以上のことをよく理解して、みんなが気持ちよく利用できるようにしましょう。



今年度の先生方の紹介



横山 絵理奈 先生 (スクールカウンセラー)

今年度は、月曜日に変更となります。3年目になりますが、今年度もまた皆さんに会って、顔を合わせることができるとなると、うれしく思っています。皆さんと今年度もちょっとしたことでも一緒に色々な話ができたらと思っています。1年間よろしくお願ひします。

村田 真希 先生 (心の教室相談員)

はじめまして。今年度、東城陽中学校に心の相談員としてよせてもらうことになりました村田真希です。中学校での3年間には、家族や友人との人間関係、勉強や部活、将来のことなど様々な悩みがあると思います。些細なことから、誰かに話したいけど話しにくいことなど、何でも気軽に話しに来てくださいね。1年間よろしくお願ひします。

〈5月の先生方の予定〉

横山 絵理奈 先生 (基本的に月曜日 9:00 ~ 17:30)

5月11日 (午前 東城陽中学校 ・ 午後 久世小学校)

5月18日 (午前 深谷小学校 ・ 午後 東城陽中学校)

5月27日 (全日 東城陽中学校)

村田 真希 先生 (基本的に月・火・水・金曜日 10:00 ~ 13:00)

月曜日 5月11日、5月18日、5月25日

火曜日 5月12日、5月19日、5月26日

水曜日 5月13日、5月20日、5月27日

金曜日 5月15日、5月29日

保護者の皆様へ

横山先生による保護者の方々の相談もお受けしています。申し込みは、毎日受け付けていますので、まずは、中学校へお電話をしてください。

電話番号 0774-54-0407 (担当：大川教諭)