

## 相談室だより1～～はじめまして～～

風薫る5月、一年で一番よい季節…と言われます。一方で「5月病」という言葉があるように、4月からの新しい環境に慣れるのに、疲れて元気の出ない人もいるかもしれませぬ。

そんなとき、一番頼りになるのは仲のよい友達だったり、家族だったりしますが、元気が出ないことを、周囲の人たちに話しにくくて一人で悩んでしまうこともあります。

石川啄木はそのような心を次のように短歌にしています。

人といふ 人のこころに  
一人ずつ 囚人がゐて  
うめくかなしさ

そんなとき、学校で先生達にちょっと話を聞いてもらうと、心がほぐれるかもしれません。

今年度は、1年生宮田先生(家庭科)、2年生鈴木先生(社会科)、3年生原園先生(英語科)、伊藤先生(国語科)、保健室池田先生、加藤先生、生徒指導室乾先生(社会科)、相談室小寺先生(国語科)が、相談係となりました。

相談室は、昼休み開室します。管理棟3階、進路指導室と作法室の間にあります。

また、専門家として臨床心理士の金先生が来校されることになりました。

金先生とお話しをしたい人は、予約が必要です。

担任の先生か、上記の係の先生方に声をかけてもらえれば、時間の約束をしますので、遠慮せずに声をかけてください。どうしても声のかけにくい人は相談室前のボックスに、お手紙を入れてください。

金先生の1学期の来校日は、

5月19日、6月2日、16日、30日 いずれも木曜13時～16時です。

さて、これから「相談室だより」を折々に出していこうと思っておりますが、皆さんにこのたよりの名前を考えてほしいのです。

いいアイデアの浮かんだ人は、是非、上記の係の先生方に教えてください。

あるいは相談室前のボックスに書いて入れてください。

はじめまして。

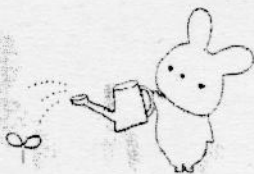
今年からスクールカウンセラーとしてこの学校にくることに  
なりました、金松美といいます。読み方は「きむ そんみ」です。

今、1年生のみなさんは、新しい学校生活に慣れるのに精一杯  
な時期かもしれませんね。高校というのは、今までの「地元の友  
達と」というのとは違い、全く新しい環境に入っていくことで  
よね。それに時間がかかったり、「もう嫌！」とってしまうこと  
もあるかもしれません。

ただでさえ、勉強や友達関係や将来への不安…いろいろな悩  
みがあらわれてくる時期です。だから、それはとても自然なこと。

実は、今はこうやってカウンセラーの仕事をしている私も、高  
校生の時には「もう学校が嫌だ！！」と思った事もあるのです。  
そんな時に相談に乗ってくれたのは、先生だったり、中学校時代  
の友達だったり…周りの人でした。そんな周囲の人のうちの1  
人として、みなさんがよりよい学校生活を送れるように、心理面  
でのサポートをさせてもらえたら…と思っています。

これからの学校生活の中で「うまくいかないこと」が出てきた  
時には、一緒に考えていきたいので、ぜひ、相談してみてください。



よろしくね。