

教育相談だより

令和5年度
春号
陽西中学校

若草の季節となりました。鳥のさえずりも、嬉しそうに聞こえてきます。

新型コロナウイルス感染症の名前を聞くようになってから4年目に入ります。いつもの日常が少しずつ戻ってきています。気を付けながら無理をしないでゆったりとした気持ちで過ごしていきましょう。かけがえのない中学生時代の今を、充実して過ごしていけたらと願っています。

幸せについて考える

今日一日、幸せでしたか？

夜、寝る前に今日あった良かったことを思い出したり、日記に書き記したりすれば、自分なりの「幸せ」について考えるきっかけになります。

たとえば、「今日のごはん（おやつ）は、〇〇が美味しかったな」「友達と『推

し』の話ができて、楽しかったな」と振り返れば、自分の好みや心地良い時間の過ごし方がわかり、明日が来るのが楽しみになるはず。

遠い理想を追い求めて必死に手に入る「幸せ」もありますが、身近にある「幸せ」も大切にしたいものですね。

今年度も「教育相談だより」をとおして、みなさんと繋がっていきたいと思います。中学校は、生徒と保護者の心の健康の保持増進をお手伝いするために、今年度も昨年度に引き続き臼田SC（スクールカウンセラー）と齋藤MS（メンタルサポーター）が勤務しています。悩みは深くなる前に、色々な立場の人と共有することで軽減していきます。どんなことでも、ご相談ください。

《今後のSC（カウンセラー）臼田ひで子先生の勤務日》

原則木曜日の3時間目から16時頃を中心に、勤務しています。

生徒自身はもとより保護者の方でお子さんのことで心配なことなど、お気軽に相談下さい。専門の立場から、援助や助言を行います。

4月13日（木）27日（木）

5月11日（木）18日（木）25日（木）

6月8日（木）15日（木）22日（木）29日（木）

7月6日（木）13日（木）20日（木）



《今後のMS（メンタルサポーター）齋藤喜美先生の勤務日》

原則火・木・金曜日の3時間目・4時間目を中心に勤務しています。

日常の生徒の行動観察や見守り・声掛け、悩みや相談などの話も聞きます。

☆申し込むには・・・

学級担任、SCM（スクールカウンセラーマネージャー）の鶴田（養護教諭）までお知らせください。

調整し、折り返し連絡します。

陽西中学校 ☎622-2328

友達づきあいに悩んだら…

新学期が始まって、そろそろ友達関係に悩みが出てくるころがもしません。本来、友達と

は、身近な人であり、一緒にいると楽しいはずなのに、「相手に嫌われたくない」「空気を悪くしたくない」と、言いたいことが言えず、ストレスや疲れをためてしまう人は少なくありません。「しんどいな」と感じたら、ちょっとその友達から距離を置いて、ゆっくり一人で過ごして



みましょう。自分の好きな趣味に没頭したり、おいしいおやつを食べたりするのもおすすめです。そうすると、相手にとっても自分にとっても「ほどよい距離」が見えてくるでしょう。

