

カウンセラーだより

令和3年4月

北仙台中学校スクールカウンセラー

北仙台中学校のみなさん、ご入学・ご進級おめでとうございます。

スクールカウンセラーの小松と申します。1年間よろしくお願ひします！



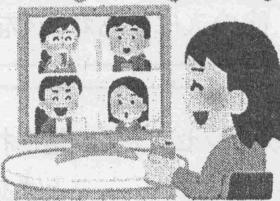
☆簡単に自己紹介をします☆

名前：小松 真峰(こまつ・まお)

中学校の頃の部活：バスケットボール部

趣味：YouTube鑑賞、友達とオンラインご飯会をすること、安くてかわいいアクセサリーを探すこと

好きな食べ物：エスニック料理(東南アジアの料理)！辛いもの・パクチーが好きです



中学生という時期

中学生にあたる12～15歳の時期は心も体も大きく成長し、大人に近づく時期です。一人一人が個人として成長する面もたくさんありますが、周りの人間との関わり(友人やクラスメイト、先輩後輩、学校の先生、お家の方など)の中で“人との関わり方(対人関係)”が小学生の時と大きく変わっていく時期です。体が成長して変わっていくように人との関わり方も成長して変わっていきます。そして、背が伸びるときに成長痛があるのと同じように、人との関わり方が変わっていくときにも少し心に痛みを持つ時があります。お家の方との喧嘩、仲のいい友達とのすれ違いなどの人の衝突です。もちろん痛みを伴わない(=人との関わりで衝突がない)人もいます。人と衝突する回数が多い人も少ない人もいます。体の成長痛に個人差があるように心の痛みも個人差があります。痛みがあるから強いわけでも、痛みがあるから弱いわけでもありません。

中学校はもちろん勉強をするところです。しかし、この“人との関わり方”を覚えるための場所でもあると考えています。人との関わりの中でたくさんしんどい思いをして、たくさん楽しい思いをして、素敵な大人になるための勉強をするところ。だから失敗しても良いです。安心して失敗してください。失敗してしんどくなった時のためにカウンセラーの私がいます。もちろん頼りになる先生方も、保護者の方や地域の方々もいます。みなさんが素敵な大人になっていくために頑張る姿を応援させてください！！

カウンセリング Q&A コーナー

カウンセリングルームって何をするところなの？

悩みや困りごとなどがあるとき、話を聞いて一緒にこれからのことについて考えて
いきます。これをカウンセリングといいます。

友達のこと・家族のこと・勉強のことなどなんでも相談できます。具体的に何かが
なく、「なんとなくもやもやする」などでもぜひ一度いらしてください。

他の人に知られたくないんだけど…

カウンセリングで話されたことは、相談した本人の許可がない限り他の人に話す
ことはありません。安心して相談しに来てください。

ただし、自分を傷つけたり、他人に危害を加える恐れがあると判断した場合は先
生方や他の機関に相談する場合があります。

いつ相談できるの？

今年度は毎週火曜日に来ています。

4月の勤務は 13日(火), 20日(火), 27日(火)

5月の勤務は 11日(火), 25日(火)です。

生徒のみなさんが利用できるのは昼休みと放課後(17時まで)です。

どうやって相談すればいいの？

「面接中」の札がかかっていない時は自由に入ってきてもらって大丈夫です！

確実に相談したい場合は予約をしておいてもらえると良いです。

予約は、①担任の先生や話しやすい先生に頼んで予約する、②カウンセリングルーム前の予約カードに名前を書いて入れる、の2種類の方法があります。

相談などがなくてもぜひ気軽に昼休みなどに遊びに来てみてください♪

いろいろお話ししたり、ゲームなどをして休憩しましょう！