



令和3年9月1日

海田町立海田中学校

スクールカウンセラー川本喜久子

2学期が始まりました。みなさん、大雨の被害はなかったですか？夏休みだからといって、親戚や友達同士で集まることも、なかなか難しい夏休みでしたね。

久しぶりの登校、いかがでしょうか？足が重い、心が重い人もいるかもしれませんね。どんな小さなことでも構いません。「こんなこと相談することじゃないかも…」と思い悩む前に、まずは雑談でも構わないのです。カウンセラールームに話に来てみませんか？



### 📌 スクールカウンセラーについて

スクールカウンセラーは心理の専門家ですが、難しいお説教をする人ではありません。みなさんの、悩み、困っていることを聴きながら、整理し、一緒に何ができるかを考える人です。学校のことだけではなく、自分自身のこと、将来のこと、家族のこと、なんでも構いません。

### 📌 保護者の皆さまに

「学校に足が向かない」「ゲームやSNSばかりしている」「なんだか親に隠し事をしているようだ」保護者として心配は尽きないですね。カウンセリングには相性がありますから、万能ではありません。相談すると魔法のように問題が解決することもないかもしれません。しかし、保護者の皆さんと、一緒にお子さんのことを一生懸命考えるカウンセラーでありたいと思っています。お気軽にご利用ください。



### ✂️ カウンセラーより

川本 喜久子 (かわもと きくこ)  
冬生まれで、夏が苦手なカウンセラーです。私の気分のリセット（ストレス解消法）は①ベランダの花に水やりをすること②飼っている犬と遊ぶこと③ストレッチです。どれも無心になれば、気分転換ができます。みなさんのリセット法は何ですか？気分が落ち着かない時、意識してできるリセット法を持っていると助かりますね。

### 📌 相談可能な日時

時間：PM1:30～4:00（最終受付 3:00）

9月	1/8/15/29	1月	12/19/26
10月	6/13/20/27	2月	2/9/16/22
11月	10/17/24	3月	2
12月	1/8/15/22		

場所：職員玄関から入り、売店の横の階段を2階に上がったところです。

## 感じ方は人それぞれ、みんな違う

教室のエアコンの温度は、一定ですが、暑く感じる人と寒く感じる人がいます。最近、いろんな香りの柔軟剤が出ていますが、エアコンの温度と似たように、それが入り混じる教室や電車が平気な人もいれば、しんどい人もいます。「香害」という言葉で言われ、柔軟剤、芳香剤、制汗スプレーなどに含まれる化学物質にアレルギー反応をします。重い人は頭痛などの身体症状が出て登校や出勤もできなくなるそうです。いろいろなことに敏感に反応する人もいることを知っておいて下さいね。みんな、自分と同じように感じるわけではありません。意識して知っておくことが「思いやり」につながります。

思春期前半（中学生）の特徴として、身近な友達との対等な関係の中で自分を確立していく時期ですが、そのために同調的な行動がたくさんみられます。簡単に言うと「みんなと同じでなきゃ」と考えることです。高校生ごろになると「自分らしさ」「自分らしい生き方」を模索し成長していくのですが、元々みんな感じ方も考え方も違うのに、「みんなと同じ出なきゃ」と思う、この時期（中学生）がしんどい、辛いのです。もし、この矛盾と戦っている人がいたら、カウンセラーがそのしんどさをお聴きしますので、ぜひ相談に来て下さいね。

### 相談の方法

#### • 生徒のみなさん

① カウンセラーに直接声をかける。お昼休みは、できるだけカウンセラールームにいます。その時すぐではなく、あらためて時間を取ることもあります。気軽に声をかけてくださいね。

② 担任の先生、生徒指導の小田先生、保健室の葛原先生にお願いします。

#### • 保護者の皆さま

① 担任の先生、生徒指導主事小田先生を通じてお申し込み、予約いただく。

中学校電話番号：082-822-2258

メールアドレス：kaita-jh03@hrs-kaita-j.ed.jp

「相談する」ことは、結構ハードルが高いです。

勇気がいることです。しかし、一生必要な力です。

「相談する」あなたのその勇気をたたえます。もし

