

スクールカウンセラーだより 令和8年4月

清瀬中学校 スクールカウンセラー

高橋桃子 (火曜日勤務)

小林史佳 (金曜日勤務)

直通電話：042-493-1301

清中のみなさん、こんにちは！新学期が始まりましたね。3年生のみなさんは最高学年になり、中学校では最後の1年を迎えましたね。充実した1年にしていきたいと考えている人も多いのではないのでしょうか。2年生のみなさんは新たに後輩を迎える立場になりましたね。行事や部活動などでも任される役割が段々と増えていく1年になりそうですね。1年生のみなさんは中学校での生活がスタートしましたね。勉強や部活など、小学校の頃とのちがいを感じて、ほどよい緊張感をもって過ごしているのかなと思います。



新学期が始まり、授業も本格的に始まってくると、なんだかそわそわした気持ちになって落ち着かない人や、がんばりたいのになんだかいつもの調子が出ないと感じる人が出てくることがあります。「気持ち」は自分以外の人にはなかなか見えてこない・わからないものです。自分の気持ちの違和感をおぼえ始めたときは、周りの信頼できる人に相談してみることをおすすめします。誰かに話すと、自分一人では気がつかなかったことに気がついたり、気持ちの整理ができてスッキリとした気持ちになったりすることがあります。清中の2階にある相談室には、みなさんのお話を聴くスクールカウンセラーがいます。カウンセラーがいるのは主に火曜日と金曜日です。話してみようかなと思ったときは、立ち寄ってみてください。先生を通して予約を入れることもできます。



相談の申し込み方

1学期の相談日

高橋：4/28、5/12、5/19、6/2、6/9、6/16、6/23、6/30、7/7、7/14

小林：4/24、5/8、5/15、5/22、5/29、6/5、6/12、6/19、6/26、7/3、7/10

生徒のみなさんへ

困ったことがあったら気軽に相談に来てください。お話を聴いて整理したり、一緒に考えます。

* 相談の時間：スクールカウンセラーが勤務する日の昼休み・放課後など

* 相談の場所：2階相談室

* 相談のしかた：担任の先生や学年の先生、保健室の先生、またはスクールカウンセラーに直接「カウンセラーと話したい」と伝えてください。

保護者の皆さまへ

相談を希望される方は、直通電話（042-493-1301）にご連絡ください。カウンセラー不在の際は学校代表電話（042-493-6311）にご連絡ください。スクールカウンセラーの勤務日以外は、担任、学年の先生、もしくは副校長先生にお伝えください。相談は電話でもできます。

