

# そうだんしつ通信

相談室はココロのオアシス

2022. 4. 11

大津市立志賀中学校  
相談室

## 充実した中学校生活を送るために・・・

相談室では、中学校生活を楽しく充実して過ごせるために、悩みごとや困ったことの相談をしています。次のようなことで悩んだりしていませんか？

- 自分の性格のことで悩んでいる
  - ・落ち込みやすい
  - ・人前で話すのが苦手
  - ・あがり症
  - ・緊張しやすい
  - ・自分に自信が持てるようになりたい
  - ・他人と楽に接することができるようになりたい
- 家族（両親・親子・兄弟姉妹など）のことで悩んでいる
- 悲しみ、後悔（こうかい）などの気持ちから開放されたい
- 不安・心配の気持ちから開放されたい
- 人間関係（学校・友人・異性など）を良くしたい
- なぜか、いつもイライラしている
- 明日に希望を持ちたい 自分らしく生きたい
- 勉強に身が入らない・やる気がおきない
- イジメにあっている
- 学校に自分の居場所がない
- 悩みを誰もわかってくれない・誰にも話せない
- 自分の気持ちを素直に、じっくり話せる場所が欲しい

### 相談室Q&A

#### その1.

**Q** 相談していることを誰にも知られたくないのですが・・・。

**A** 相談者と相談内容の秘密は守られます(カウンセラーには必ず守る義務があります)。

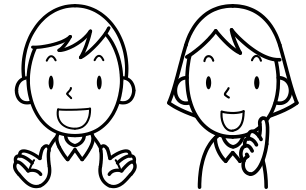
#### その2.

**Q** 誰が相談できますか？

**A** 本校生や保護者も相談できます。(他に小学校の児童・保護者)

**その3. Q** 相談室は一人では行きにくいのですが・・・。

**A** 一人での相談だけでなく、複数で相談も出来ます。



## 自分の未来を創り出すために

スクールカウンセラー 成瀬 智仁 (なるせともひと) 臨床心理士・公認心理師

明るい春の陽射しがまぶしく、桜の花や色とりどりに咲きほころぶ花々、芽吹いた若葉の美しさなどにつつまれて、新しい学校生活が始まりました。誰もが新しい学年での生活への夢や願いに胸をふくらませ、大きな希望を抱いていることでしょう。生活の節目となる新年度の始まりは、これから繰り広げられる皆さんの人生のステージの始まりです。新しい世界に目を向けて、新しい自分自身を作りだし、身も心も大きく成長させていって欲しいと思います。

しかし、新しいことに直面するとき、誰でも大きな不安を感じます。本当に自分に出来るだろうか。上手くやっていけるだろうか。自分には自信がない……。また、2年間も続いた新型コロナウイルスの感染問題は相変わらず収まらず、ウクライナの戦争は悲惨な世界の現実を突付けており、これからの社会に暗い影を落としています。

様々な不安は、成長していくみなさんが必ず直面し乗り越えていかなければならない課題です。この壁にぶつかったとき、一人で悩むのではなくて周りの人に助けを求めてみましょう。相談室はそんな皆さんの、力になりたいと思っています。どんな小さなことでも気軽に話しに来てみましょう。



### 相談室

開室日

4月 14日、21日、28日

5月 12日、19日、26日

6月 2日、9日、16日、30日

相談時間は次のとおりです 午前9時10分から午後4時30分

毎週木曜日 予約を優先します。昼休み・放課後

(授業中は担任の先生に連絡してから来室してください)