

# カウンセリング便り

令和5年度 3月号

みなさん、こんにちは！スクールカウンセラーの前野桃子と大澤美穂です。



3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます！みなさんは、小学校6年生のときに新型コロナウイルスの影響によって休校、分散登校、感染症対策を行いながらの、小学校生活となりましたね。そして、中学校入学時点でも、まだコロナの影響が強かったということもあり、不安を少し抱えながらの生活であったと思います。この3年間、みなさんの悩みや、不安な気持ちだけでなく、嬉しい気持ちや、好きなものの話など、いろんな思い・話を聞かせていただきながら、みなさんの頑張りと成長をそっと陰から見させていただきました。藤岡南中学校で出会った友達や先生方との縁と思い出をこれからも大切にして、それぞれの新しい環境で、自分らしく充実した日々を過ごせるよう、心から願っています(\*^\*)

1、2年生のみなさん、この1年間おつかれさまでした！みなさんからも、日々エネルギーッシュなパワーをもらい、頑張りと成長を見させていただきました(\*^\*)今年度をふり返って、いかがでしょうか？どんなことを思うでしょうか？今年度の残りの学校生活も最後まで自分のペースで取り組んでくださいね。また来年度、進級したみなさんに会えることを楽しみにしています！

中学生のみなさんは、心身ともに大きな成長と変化の時期です。不安が押し寄せることや、自分の思うようにうまくいかなくて苦しく感じてしまうことがあるかもしれません。そんなときは、一人で抱え込みすぎずに、友達、家族、先生、私たちスクールカウンセラーや相談員に「相談する」「話す」という選択肢をもってもらえると嬉しいです。何か困ったことや話したいことがあれば、いつでも、なんでも、聴かせてくださいね。

今年度も残りわずかですが、1日1日を大切にしていきましょう！

今年1年間、ありがとうございました。



## 予約方法とスクールカウンセラー在校日

水曜日と金曜日に、それぞれ別のスクールカウンセラー（SC）が来校しています。カウンセリングは、4階の【相談室】で行います。

担任の先生、保健室の先生、スクールカウンセラーなどに、カウンセリングの希望を伝えてください。日時が決まつたらお伝えします。

### 3月のスクールカウンセラー在校日

大澤美穂 SC (水曜 9:00~14:30) : 3/6、3/13

前野桃子 SC (金曜 13:00~17:00) : 3/1、3/8、3/15

学校以外で相談したいときがあるかもしれません。そんなときは…

- ・はあとラインとよた (TEL:0565-31-7867)
- ・パルクとよた (TEL:0565-33-9955)

などの相談機関もあります。気軽に相談してくださいね。



## 保護者の皆様へ

スクールカウンセラーは、保護者の方のご相談も受け付けています。お子様の心身の発達や、学校・家庭での様子などで、心配なこと、気になること、話したいことなどありましたら、お気軽にお申込みください。

藤岡南中学校 0565-76-2410 (相談担当:山下)

※なるべくご希望の日時をお取りしますが、都合により、ご希望通りにならない場合もございます。