

スクールカウンセラーだより

5月

令和7年度 5月号 豊田市立豊南中学校 スクールカウンセラー 三宅 由晃・増岡 もも子
スクールソーター 大澤 詠子・日高 麻美

保護者の皆様

暖かさを感じられる頃になりました。皆様、いかがお過ごしでしょうか。今年度から、スクールカウンセラーとして勤務することになりました、三宅 由晃（みやけ よしあき）と、昨年度より、引き続きスクールカウンセラーとして勤務することになりました増岡 もも子（ますおか ももこ）と申します。どうぞよろしくお願ひいたします。

保護者の皆様におかれましても、新学期はいろいろ気がかりなことが多いのではないでしょうか。スクールカウンセラーは、保護者の皆様からのご相談も伺います。中学生は、大人へと成長する過渡期でもあり、お子様の行動や学習・友人関係について不安に感じられることがあるかもしれません。そこで、子どもの不安やストレスのサインとその対処法についてお話ししたいと思います。

★お子様の不安、ストレスのサインはなんでしょうか

- ・元気がない、腹痛、頭痛、食欲不振
- ・いろいろ、かんしゃく、喧嘩
- ・甘えたくなる、大人から離れない
- ・おねしょなど、いつもとは異なる行動

★このような様子がみられたら…

これらは不安やストレスがあるときの正常な反応であり、多くの場合は時間とともに改善します。このような様子がみられたときは、以下のようなことに気を付けてみてください。

- ・お子様の話に耳を傾け、優しく話しかけることで、お子様の不安な気持ちを受け止める
- ・一緒にいる時間やスキンシップを増やし、家族で楽しく遊ぶ
- ・必要以上にテレビやインターネットの情報を見せないようにする

子どもは不安な気持ちを抱きやすく、できるだけいつも通りの生活を送るようにしましょう。お子様について、どう対応したらいいか、どう理解したらいいか、勿論それ以外の事でも気になることがございましたら、お気軽にご相談ください。お子様の成長について、一緒に考えていきたいと思います。

◎スクールカウンセラー 来校日

三宅：木曜日の 10:00～17:00

増岡：金曜日の 10:00～16:30 （※日時が変更になる場合があります）

◎相談の方法

相談は予約制です。保護者の方につきましては、担任または、相談担当(山北)まで電話で連絡してください。1階の会議室にて、面談をしております。相談は一人につき一時間程度です。場合によって時間を前後する可能性があります。守秘義務を遵守しておりますので、安心してお話ししてください。

豊南中学校の電話番号 0565-28-0947

◎スクールソーターとは？

スクールソーターの大澤 詠子(おおさわ えいこ)、日高 麻美(ひだか まみ)と申します。前年度に引き続き、よろしくお願ひ申し上げます。面談の内容から、必要があればスクールカウンセラーにお繋ぎいたします。スクールカウンセラーと同様、保護者の方もご利用していただけます。相談は2階の図書館近くの相談室で行っています。相談方法はスクールカウンセラーと同じです。また、「はあとラウンジ」で生活する生徒のサポートも行っています。どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

◎スクールソーター 来校日

大澤：火曜日 10:30 から 13:30

金曜日の 9:30 から 13:30

日高：月曜日・水曜日の 9:30 から 13:30

(※日時が変更になる場合があります)



◎はあとラウンジについて



「はあとラウンジ」ってどんな部屋？

「学級に入って生活することが難しい」、「学級に入って生活することができるけどずっと大変」、あるいは「学校には登校することで精一杯」といった生徒が安心して過ごすことができる居場所です。部屋は、進路相談室・教育相談室の隣です。生徒・保護者のご希望があれば入室することも可能です。また、体験的に入室することもできます。詳しいことを知りたい方は、担任や相談担当（山北）までご連絡ください。

【豊南中学校 電話 28-0947】