

スクールカウンセラー便り 5月号

令和7年5月

北区立堀船中学校 スクールカウンセラー

都) 亘 亜紀子 (わたり あきこ)

区) 高橋 歩 (たかはし あゆみ)



1年生のみなさん、はじめまして。私はスクールカウンセラーの亘(わたり)と
います。入学して1ヶ月経ちましたが、慣れましたか?中学校生活で戸惑うこと
も多いかもしれませんが、分からないことがあったら先生や先輩に質問していきま
しょう。小学校と同じように、中学校にもスクールカウンセラーがいますので、友達や部活、家族のこ
とで困ったことがあったときには相談することができます。気軽に利用してください。

さて、2、3年生のみなさんは新しいクラスの雰囲気はどうでしょう?学年が変わり、覚えることや
慣れることがたくさんあってめまぐるしいですね。緊張したり、気持ちが落ち着かなかったりするときは、
深呼吸がおすすめです。また、睡眠を十分にとって規則正しい生活を送りましょう。リラックスの
方法などについて、うまくいかないときは気軽にカウンセラーにお話に来てくださいね。

カウンセラー室は火曜日と木曜日に開いています。火曜日は高橋カウンセラー、木曜日は亘カウンセ
ラーが相談の担当をしています。相談をしたい人は、保健室の先生や学年の先生に申し込みをしてくだ
さい。

高橋カウンセラー (火曜日)

5月・・・14日(水) 20日 27日

亘カウンセラー (木曜日)

5月・・・1日 8日 15日 22日 29日

カウンセラーに相談をしたい人は先生方にカウンセリングの申し込みをしてください。
カウンセラー室は火曜日と木曜日の9時から16時まで開いています。