

スクールカウンセラー便り7月号



北区立堀船中学校 スクールカウンセラー
都) 大澤 久与 (おおさわ ひさよ)
区) 高橋 歩 (たかはし あゆみ)

都スクールカウンセラーの大澤です。木曜日に勤務しています。声をかけてくださいね。

1年生の皆さんとは全員面接で少しの時間ですがお話できました。みなさん、たくさん考えてお話してくれて嬉しかったです。2, 3年の皆さんとは体育祭の練習等を見せていただいて、やっぱり先輩だなあと思いました。立派でした。

もし、少しでも不安や辛いことがあったら、ぜひ相談に来てくださいね。誰かに話すことで気付くこともあります。楽しいことや自慢したいことや恋バナでもいいですよ。

【夏休みを前に】

イギリスでは16歳未満のSNSの利用を禁止するといったニュースが流れてきました。オーストラリアやブラジル、インドネシアに続いてとのことで、ネットいじめや依存症といった危険から子どもたちを守るための法規制です。それらの危険と同じように私が心配しているのは「時間が溶ける」ことです。あっという間に時間が経ってしまう。気が付いたら夏休みが終わっていたなんて受験生にとってはホラーですよ。

自分で制限するのは難しい人もいるかもしれません。誰かにスマホを預けたり、時間によって切れるようにする等、物理的に制限することも一案ですよ。

高橋カウンセラー (火曜日)

7月・・・7日・14日・21日・28日
9月・・・1日・15日・29日

大澤カウンセラー (木曜日)

7月・・・2日・9日
9月・・・3日・17日・24日

カウンセラーに相談をしたい人は学級担任・または養護教諭に予約をしてください。
カウンセラー室は火曜日と木曜日の午前9時から午後4時まで開いています。