

スクールカウンセラーだより

千曲市立
更埴西中学校

令和7年5月号



風薫る5月。4月は入学・進級で、新しい友人や先輩、先生方と新しい出会いがあり、緊張の日々だったと思います。そろそろ、自分のやりたいことに向けて、集中力を高めていることと思います。それだけにストレスも感じやすい時期です。家族とゆっくり話したり、お風呂に入ったり、リラックスする時間を大切に過ごしていきましょう。

よろしくお祈いします！

スクールカウンセラーとして勤務して2年目の西澤佳代です。長野市在住ですが、稲荷山は父方の祖父の出身地で、幼い頃からお墓参りに年に数回訪れておりました。そんな地域でスクールカウンセラーとしてご縁をいただき、感謝しております。これまで幼保園の幼児から、小・中・高校生には発達的な視点の相談を、また保護者様、就労支援で働く方々・会社の双方の相談に携わってきました。臨床心理士会・公認心理師会・カウンセリング心理士会等に所属し、研鑽をしております。お気軽にご相談にお出かけ下さい

生徒の皆さんへ

スクールカウンセラーは、皆さんが困っていることや、悩んでいること、もやもやしていることを誰かに聞いてもらいたいと思った時、話をしたり、一緒に考えたりする存在です。皆さんが、学校生活を充実して過ごしていくのにはどうしたらよいか、一緒に考えます。ちょっとしたことなただけど、と思っても、話しにきてくださいね。

1年生の皆さんとは、5月に全員面談で、短い時間ですが、直接お話をさせていただきます。全校の皆さん、相談したいことがあれば、担任の先生や養護教諭の望月先生に相談の申込みをして、話しに来て下さい。

保護者の皆様へ

日頃からお子さんの成長を支え、学校の諸活動にご協力いただいていることに、感謝申し上げます。スクールカウンセラーも、そんな保護者の皆さんとスクラムを組んで、お子さんの自己実現のお役に立てればと思います。長野県は、各校にスクールカウンセラーを配置し、生徒さんや保護者様の相談・支援、先生方への助言・研修、関係機関との連携等を行っております。保護者様が、お子さんの様子を見られて「食欲がない」「日曜日の午後から元気がなくなる」「イライラしたり、急にはしゃいだりする」など、おやっと思ふことがありましたら、話しに来て下さい。小さな事を共有できていると、問題が起きた時にも相談しやすい関係になれると思います。お気軽に、ご連絡ください。

◆カウンセラーの来校日◆

基本的に火曜日に来校します。

5月 16日・19日・20日（中1全員面談）
6月 3日・10日・17日・24日（すべてAM）
7月 1日PM・8日AM・15日AM
8月 26日、9月 2日・9日・16日（すべてAM）
10月 7日PM・21日AM・28日AM
11月 4日AM・11日AM・18日PM・25日AM
12月 2日AM・9日AM・16日PM
1月 27日、2月 3日・10日・24日
3月 3日・10日（1月～3月すべてAM）

◆相談の申し込み◆

相談の申し込みは、ご来校の折、またはお電話で、担任か養護教諭の望月和泉先生までお願いします。1コマ50分で受け付けさせていただきます。

申し込み電話（更埴西中学校）

026-272-1515

相談場所は 2階相談室です

（文責） スクールカウンセラー 西澤佳代