

教育相談だより No.1



山形市立第一中学校

2022年5・6月号

発行:市教育相談員 遠藤 曜子

✿新入生のみなさん、入学おめでとうございます。

✿2・3年生のみなさん、進級おめでとうございます。

新学期が始まり、1ヶ月が経ちました。年度初めで何かと慌ただしい毎日が続いていますが、新しい生活には慣れましたか？

えんどうようこ
市教育相談員の遠藤曜子です(本校2年目です)

中学校3年間は大人に成長するための大切な時期です。誰にでも様々な悩みや不安が出てくることがあります。自分一人ではそんな思いを抱えきれず、どうしたらいいのかわからなくなってしまうことがあるかもしれません。

そんな時は誰かに話をして、少しでも気分を楽に、軽くしてみませんか？

そのお手伝いをするのが教育相談員です。

悩みや不安に限らず、日常の話などでも大歓迎です。

気軽に声をかけて下さいね！

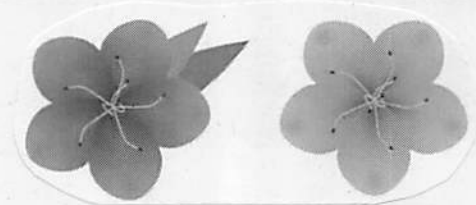
また、今年度も月に数回来て下さるスクールカウンセラーの先生がいらっしゃいます。

いとうようこ かねこきひろ
伊藤洋子先生と金子貴弘先生です(お二人とも本校2年目です)

こころの調子が悪いとき、困ったとき、不安なときには遠慮せずに相談してみましよう。

中学生活は今しかありません。より良い友人関係を築いて、勉強に、部活動に一生懸命取り組みましよう。みなさんの中学生活が幸せで実り多いものになりますように！教職員一同全力でみなさんの学校生活をサポートしていきます。

桜の花の散ったあと、きれいな緑が見られるようになりました。少しずつ気候も暖かくなり、あたりを見渡すと色鮮やかな花が咲いています。心も明るくなりますね。みなさんも通学路歩きながらほんの少し自然に意識を向けてみませんか？自然界の微妙な変化(季節・気温・湿度・風など)を感じることで脳の働きが活性化されるそうですよ。



☆相談したいときはどうするの？(相談の申込方法)☆

- ※担任の先生や学年の先生に申し込む
- ※荒木誠司先生(教育相談担当)に申し込む
- ※山口督子先生(養護教諭)に申し込む
- ※遠藤曜子(市教育相談員)に申し込む
- ※相談箱(第一相談室前・多目的室前)に相談内容を記入した用紙を投函する
相談用紙は、相談用紙は相談箱の隣と保健室前に置いてあります。



☆5月・6月 スクールカウンセラー 相談員 勤務予定日☆

	日にち	時間帯
伊藤洋子先生	5月12日(木)・5月26日(木) 6月2日(木)・6月23日(木) 6月30日(木)	8:30~12:30
金子貴弘先生	5月17日(火)・5月30日(月) 6月6日(月)・6月27日(月)	10:00~16:45
遠藤曜子	生徒登校日は毎日	9:15~16:00 8:30~15:15(木曜日)

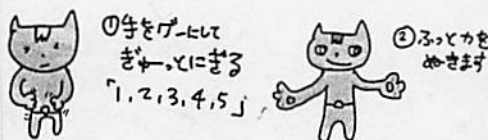
保護者の皆様へ

一中では、相談の窓口を生徒さんだけではなく保護者の皆様にも開いています。お子さんのこと等で何か心配なことや困ったことなどがありましたら、遠慮なくご利用下さい。
なお予約制のため、ご相談の際には担当者までご連絡下さい。

簡単なリラックス法をご紹介します「ぶるすあるは より」

かんたん リラックス法 ~アルハ編~

手足のぐーぎゅーふー



ストレッチ



連絡先:山形市立第一中学校
担当:荒木誠司・遠藤曜子
電話:023-622-0121
FAX:023-633-9797

