

教育相談だより(4月)

鳥栖市立鳥栖中学校

令和7年4月14日

4月 カウンセリング予定

15日(火) 30(水)

スクールカウンセラー
高先生より

こんにちは、スクールカウンセラーの高です。はじめましての方、はじめまして。今年度も、鳥栖中・鳥栖北小・弥生が丘小・麓小でお世話になります。どの学校も、何年も続けて勤務させてもらっているのに、新年度は毎年落ち着かない気分になって、いつもより余裕のない気分になってしまいますが、今月もなんとかこのおたよりを完成させて、すっきりしたいと思います。よろしくお願いします。

さて、新年度は毎年おんなじことを書いているので恐縮なのですが、今年度も同じことを書こうと思います。それは『春は Doing (何かすること) ではなく Being (そこにいること) を大切にする』ということです。春は、新しい環境になる人も多く、変化が多い時期です。そういう時期、人間って「色々頑張ろう」や「心機一転」と思いがちです。ステキな思いではあるものの、春は寒暖差も激しく、体に負担のかかりやすい時期である上に、環境の変化に適応しようとして、目に見えないエネルギーをたくさん使う時期です。言い換えるなら、春は普通に生きているだけでも、それなりに心身に負担がかかる時期です。春は何かをするというよりは『なんとなくその場にいる』というので十分なんじゃないかと思います。具体的にどんなことをおすすめするかと言いますと、大きく3つです。睡眠時間の確保、予定をつめこまないこと、成果をあげようとしないことです。新しい環境で『なんとなくいる』ということをぜひ試していただきたいと思います。また、スクールカウンセリングもお気軽にご利用ください。「ちょっと話してみたいな」と思ったときは、ぜひ。保護者さんも、生徒さんも、先生方もご利用できます。

《予約の仕方》

1. 生徒の皆さんは、学校で申し込むことができます。保護者の方は電話で予約をお願いします。

予約は、担任や学年の先生、又は保健室の先生などを通してお願いします。教育相談担当で時間の調整を行います。

場所は、管理棟 3 階の相談室です。時間は、校時表にそって行います。

鳥栖中学校 TEL 83-2537