

教育相談だより（3月）

鳥栖市立鳥栖中学校
令和8年3月4日

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。新年の挨拶をしないまま、年度末になってしまい慌てておたよりを書いています。よろしくお願いします。

学校で働いて12年になるのですが、今年度は更年期症状で困ったり、家族の健康に関する事で気持ちがふさぎ込んで起き上がれなくなったりして、個人的には仕事史上1、2を争う辛い一年でした。人間、困難な状況になると、自分をなんとか維持する（生きていく）ことに必死で、本を読んだり勉強したりして知見を広げるということは二の次になって、毎月のおたよりを書くネタも思いつかず、ここまできてしまいました。本当はしれっとこのままお便りを書かずに今年度を終えようかと思っていたのですが、これまで読んでくださった保護者さんや生徒さんもお聞きしたので、年度末のご挨拶も兼ねて書いてみます。

今回は、私が『友達を作るときに気をつけていること』を書きます。新しい環境に入った時、知っている人がなくて、不安になります。人って不安になると、誰かと繋がって安心したくなります。これは自然なことです。でも、ここで私が気をつけていることは、不安な気持ちに突き動かされて慌てて特定の人とすごく仲良しにならないことです。溺れるものは藁をもつかむではありませんが、不安な気持ちの時は、判断が危うくなりがちです。新しい環境に行ったら、自分なりに機嫌よく親切でいるようにし、困っている人がいたら手伝い、分からないことがあったら周りに尋ねてみます。ごく普通に自分らしく存在しているうちに、自然と仲良くなっていくのが友達なのかなと私は考えています。あと少しで新年度です。よかったら、このお便りを思い出していただければ嬉しいです。

最後になりましたが、小6、中3のみなさんご卒業おめでとうございます。これからの健康と幸福を願っています。

☆ちょこっとcafe～不登校親の会～のお知らせ☆

鳥栖市内で不登校や行きしぶり、登校に関して気になることがある保護者の座談会があります。お気軽にご参加ください（私も名ばかり副代表としてだいたい参加しています）。

<開催日> 3/14, 4/4, 5/9, 7/4 <時間> 14～16時（入退室自由）

<場所> 若葉まちづくり推進センター <参加費> 300円

《予約の仕方》

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