

教育相談だより(4月)

4月 カウンセリング予定 15(水),20(月),27(月)

鳥栖市立鳥栖中学校

令和8年4月9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。今年度も引き続き、鳥栖中、弥生が丘小、麓小、鳥栖北小でお世話になります。どの学校も長く(5年?いや6年?ですか)働かせてもらってありがたく、このまま年数を伸ばし、『長老』もしくは『スクールカウンセラー版猫又』を目指したいです(?)。今年度は昨年度よりお便りの発行回数を増やして、皆さんに覚えてもらえたらなと思っています。宜しくお願いします。

さて、新学期が始まる前夜(4/6の深夜)にこれを慌てて書いている私が毎年新年度に書かせてもらっていることを今回も書きたいと思います。

新年度、色々なことが変化します。生徒さんたちは、下駄箱の位置も変わるし、担任の先生も変わるし、クラスメイトも変わります。ありとあらゆることが以前とは違います。新入生さんだとそもそも学校が違います。そういう時、人は変化に対応しようとたくさんのエネルギーを使います。意識できる部分でもエネルギーを使いますし、意識しない部分でもたくさんのエネルギーを使います。使ったエネルギーは、休息によって復活しますので、新学期のこの時期は放課後や土日に予定(習い事や勉強を含む)を入れすぎずに休息メインの過ごし方がおすすめです。学年が上がると、大人は子供についつい「○年生になったんだから」と圧をかけたくなるのですが、一学期は『新しい場所に慣れていく時間』『よくご飯を食べて、ぐっすり寝ていればOK』と割り切っていただくと、エネルギー切れによる心身の不調を防ぎやすいと思います。

今年度もお気軽にスクールカウンセリングをご利用ください。生徒さん、保護者さん、先生方、どなたでもご利用できます。

☆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>5/9, 6/6, 7/4, 8/1, 9/5, 10/3, 11/7, 12/5, 1/9, 2/6, 3/3

<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。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