



## 相談部だより

福井市光陽中学校相談部

いよいよ新年度がスタートしました。1年生は、初めての中学校、2・3年生は新しい学級で、張り切る気持ちでいっぱいでしょう。みなさん、一人一人が目標をもち、学校生活を頑張っている姿がみられます。

しかし、やる気とは反対に心は意外と疲れています。自分が気づかないうちに、小さなストレスをため込んでしまっているものです。夜は少し早めに寝て、十分体を休めてください。また、時間を上手に使い、好きなことをする時間を生み出し、ストレスを解消できるといいですね。もし、自分では解消できない悩みや困ったことがあったら、一人で悩まず、家族や先生などみなさんの周りの人に相談してくださいね。今年度も火曜日と木曜日にスクールカウンセラーの先生が学校に来られます。相談したいことがあったら、担任の先生に申し込んでください。

今回は、スクールカウンセラーさんの紹介を載せます。また、気軽に声をかけてください。



今年度スクールカウンセラーとして訪問します

**奥村 和代**（おくむら かずよ）です。

皆さんが楽しく充実した学校生活を過ごせるよう、お手伝いします。

友だち関係・部活動・自分のこと・家族のこと、どんなお話でも大丈夫ですので話しに来てください。

また保護者の方もお気軽にお申し込みください。宜しく申し上げます。



はじめまして

私はスクールカウンセラーの **岡本 克己**（おかもと かつみ）

です。光陽中学校には一昨年から勤務させていただいております。

昨年を通して感じたことは、「生徒の皆さんも、ご家族も、先生方も、よく頑張ってるなあ。」ということです。私はこの学校の卒業生なので、母校で頑張っている皆さんと一緒に過ごせることが、とてもうれしいです。「頑張ってるのに、上手くないなあ」と思ったら是非話にきてください。

### 【スクールカウンセラー来校予定日】

奥村先生…11日(火)・21日(金)・25日(火)

岡本先生…13日(木)・20日(木)・27日(木)