



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。また、これから始まる学校生活にわくわくしていると思います。

しかし、やる気とは反対に心は意外と疲れています。とくに、1年生のみなさんは、これから始まる学校生活に不安がいっぱいだと思います。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、昨年度と同じ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。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4年前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…12日(火)・19日(火)・26日(火)

岡本先生…14日(木)・21日(木)・28日(木)