



# 相談部だより

福井市光陽中学校相談部

<生徒・保護者の皆さんへ>  
皆さん、こんにちは。

スクールカウンセラー 奥村 和代

スクールカウンセラー奥村和代です。今年度も、岡本カウンセラーさんと二人体制で皆さんの学校生活をサポートしていきます。どうぞよろしくお願いします。

中学校に入学された1年生の皆さん、新学期になって早1ヶ月たちましたが、中学校生活には慣れましたか。中学校生活が楽しみな反面、緊張や不安などいろんな気持ちがあると思います。もし気になることがあったら、遠慮なく相談してください。

また2年生3年生に進級された生徒の皆さん、新しいクラス仲間とは話せていますか。先輩として意欲的に取り組みながらも、ちょっぴりストレスを感じているかもしれません。そんな時は早めに話しに来て下さい。

保護者の方も、お子さんの問題だけでなく他のことでも結構です。お気軽にご相談下さい。相談を希望される方は、担任や教育相談の先生方にご連絡ください。スクールカウンセラーの勤務日に、時間設定いたしますので、その時間にお越しください。

## 慣れていく <廣瀬 裕子>

新しいことをはじめるとき。  
はじめてのところに行くとき。  
不安になる。  
うまくやれるか、  
きちんとできるか。  
そういうとき、わすれずにいたいのが、  
慣れていく、大切さ。  
ものごとは、慣れていくことで  
すこしずつ  
うまくできるようになっていく。



はじめは、できなかったことでも  
できるようになってくる。  
慣れるには、時間がかかる。  
つかれてしまう。  
だけど、仕事でも、人との関係でも  
時間をかけて慣れていくことは、  
思っているより大切なこと。  
最初は、慣れることから始める。  
そう思うくらいの気楽さが、  
ちいさな不安を消してくれる。



「HEART BOOK」より

【スクールカウンセラー5月の来校予定日】

奥村先生 11日(水)・24日(火)・31日(火)

岡本先生 12日(木)・19日(木)・26日(木)