

ハートメール



2024年5月
福井市足羽中学校
スクールカウンセラー 川上直子



ご入学・ご進級おめでとうございます！
1年生のみなさんは新しい中学校生活に、2、3年生のみなさんは新しい学年に慣れてきたでしょうか？

みなさんの学校生活での様子を見てみると、いろんなことに頑張っ
て取り組んでいる感じが感じられます。一方で環境が大きく変わるこの時期は、知ら
ず知らずのうちに心が疲れていることもあります。心が疲れるとイライラしやすくな
ったり、落ち込んだり、悲しくなったり、..。そんなときはいつもより早く寝てみた
り、お風呂にゆっくり入ったり、またおしゃべりを楽しんだりと気分転換をしながら、
この時期を乗り越えていきましょう。

相談室ってどんなところ？

こんなこと思ったりしませんか？

- 学校や家で嫌なことがあった
- 友だちとうまくいかなかった
- 誰かに自分の想いを聞いてほしい
- 勉強や部活で悩んでいる



みなさんの困っていること、悩んでいることなど聴かせてもらい、どうしたらもとの
元気な自分に戻れたり、楽しく学校生活が送れたりなど、一緒に考えていくところ
です。

生徒のみなさんへ

昨年度から引き続き足羽中学校のスクールカウンセラーを担当し
ます川上直子です。みなさんの学校生活に笑顔と頑張りが増えるよ
う、お手伝いができればと思っています。ささいなことでもいいで
すからお話に来てください。自分の思いを話すことで気持ちが楽になります。ひとり
で悩まず一緒に考えていきましょう。相談があるときは、担任の先生または教育相談
担当の川崎教諭に伝えてください。また、校内で見かけたときは気軽に話しかけてく
ださい。どうぞよろしくお願いいたします。



保護者の皆様へ

お子様の学校や家庭生活などでご心配なこと、お困りなこと、また「こんなことを
相談してもいいのかしら・・・」と思うことでも構いません。みなさんのお話を伺い、
お子様の成長を保護者の皆様と一緒に考えていきたいと思っています。どうぞお気軽
にご相談ください。ご希望のある方は、担任あるいは川崎教諭（教育相談担当）にご
連絡ください。



☆5月のスクールカウンセラー来校日☆

10日（金） 17日（金） 31（金）

☆相談の申し込みは、担任、教育相談担当の川崎教諭までお問い
合わせください。 （0776-38-1011）

