



# 青中カウンセラーだより

港区青山中学校  
令和3年10月  
校長 中田 和直  
スクールカウンセラー

青中のみなさん、こんにちは。2学期は1年で一番長い学期です。緊急事態宣言が解除され、いろいろと授業も行事も増えていきます。楽しいことが増える一方、学期半ばで息切れしないように過ごしたいですね。忙しい毎日の中で、疲れがたまっていることもあるかもしれません。ここぞというときに力を発揮するためには、質の良い睡眠が必要だと言われています。体調や生活リズムに気を配りながら、日々を過ごしましょう。

3年生は、受験に向けて本格的に取り組む時期ですね。自分に合う学校が決まるまで、悩むこと、考えがまとまらなくなることがあるかもしれません。相談室では、みなさんの息抜きや、考えを整理するお手伝いができるといいなと思います。気軽に来室してもらえると嬉しいです。



## ◇ スクールカウンセラーの紹介

☆港区スクールカウンセラー  
月2回 木曜日出勤 塚田麻里子  
自己紹介

今年で青中3年目になりました。最初の年に1年生だった生徒の皆さんがもう最高学年となり、時間の速さと皆さんの成長ぶりに驚いています。明るい青中はとてもすてきだと思います。主に月に2回木曜に来ていて校内もよく歩いているので、気軽に声をかけてください。けっこう多趣味で、夢はギターの弾き語り、動物は何でも大好きです。よろしくお願いします。

☆東京都スクールカウンセラー  
木曜日出勤 長野和江  
自己紹介

はじめまして。今年の7月から青中にくることになりました。青中は、明るく、先生と生徒の関係がきめ細やかでとてもすてきな学校だなと思います。

趣味はガーデニングです。自然や動物が大好きです。秋は紅葉も美しく楽しみな時期ですね。

これから皆さんとお話しできるのを楽しみしています。よろしくお願いします。

## ◇ 保護者のみなさまへ

保護者のみなさま、はじめましてどうぞよろしくお願いいたします。スクールカウンセラーはお子様の学校生活を保護者のみなさま、先生方と一緒にサポートしていきます。中学生は、心身ともに大きく成長していく時期です。成長にともない、様々な変化がみられます。心配なこと、戸惑うことなど気になることがございましたら、お気軽にご利用ください。学校に直接お電話をくださるか、学年の先生、養護教諭の先生に予め予約してくださると確実です。