

# 青中カウンセラーだより

港区青山中学校  
令和6年9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。いよいよ2学期が始まりましたね。今年も猛暑日が続く暑い夏でしたね。みなさん、夏休みは心身ともにリフレッシュできたでしょうか。

2学期のはじめは、切り替えるのが難しいかもしれません。朝すんなり起きられなかったり、学校に行こうとすると身体が重かったり、やる気がなかなか起きないこともあるかもしれません。2学期は、行事も多く、一番長い学期になります。ちょっと最近疲れているな、切り替えが難しいと感じるときは、昼休みか放課後などぜひ相談室に話にきてみてくださいね。

## カウンセリングとは？

カウンセリングとは、感じたことを言葉にすることです。

なんだか分からないけど、モヤモヤすることってありませんか。

進路のころ、部活のこと、友人関係のこと、なんだかモヤモヤしたり、イライラしたりするけど、自分がどうしたいか分からないことってありませんか。

感じたことを言葉にすることで、自分が本当は何がしたいかが見えてくることもありますよ。自分の本当の気持ちを大事にするために、言葉にすることをぜひ試してみてくださいね。



2学期の相談室開室予定日は下記の通りです。  
昼休みや放課後など気軽にお話をしに来てください。

★東京都スクールカウンセラー 長野(木)	☆港区スクールカウンセラー 塚田(金)
9月 5日, 12日, 19日, 26日	9月 27日
10月 3日, 10日, 18日(金), 24日	10月 4日, 11日, 17日(木), 25日
11月 7日, 14日, 21日, 28日	11月 1日, 8日, 15日, 22日, 29日
12月 5日, 12日, 19日	12月 6日, 13日

★場所：2階 一番奥の部屋

★保護者の方もご利用いただけます。相談のご予約は担任の先生を通じてお申し込みください。ご相談の内容は外部に知られることはありません。安心して、お気楽にいらしてください。