

生徒・保護者の皆さんへ

相談室だより

第1号

# フラワー



令和2年4月22日  
富山市立大沢野中学校  
教育相談係

## 保護者の皆様へ

進級、進学から3週間程経ちました。友達や先生、先輩・後輩等、新しい出会いに胸をときめかせ、一人一人が今年度のスタートを切れたことと思います。新型コロナウイルスの感染症対策のため、臨時休業期間が延長となりました。お子様のご家庭での様子はいかがでしょう。何か気がかりなことがございましたら、「こんなことくらいで。」と思わずに、ぜひ学校に連絡をお願いいたします。保護者の皆様と連携を取りながら、お子様の成長をサポートしていきたいと思っております。また、今年度も心の専門家であるスクールカウンセラーと福祉の専門家であるスクールソーシャルワーカーが勤務いたします。相談の申込み方法については下記をご覧ください。



## 生徒の皆さんへ



臨時休業期間が10日程過ぎました。毎日、家庭でどのように過ごしていますか。皆さんの中には、学校のこと、友達のこと、勉強や部活動のこと等、「これから大丈夫かな?」と不安に感じている人もいるのではないのでしょうか。不安やストレスを感じることは、誰にでもあることです。一人で考え込まずに、悩んだり、困ったりすることがあったら、担任の先生やカウンセリング指導員にぜひ相談してください。

## 「自分への勇気づけ」のスキル紹介



方法は簡単です。毎日、小さなことでいいので自分ができたことを見つけ、「今日はこんなことができた」という思いを積み重ねていきます。例えば、「昨日よりも早起きできた」、「勉強時間が5分増えた」、「部屋の掃除ができた」などです。探してみると、意外とたくさん発見できるかもしれません。「できないこと」よりも「できたこと」を見付けることで、考え方も前向きになり、気持ちも楽になります。よかったら実践してみてください。

## 今年度の相談案内

各担任、学年主任に加えて、以下の3名の担当者も相談を受け付けています。

赤座 和子（あかざ かずこ）スクールカウンセラー…原則 火曜日13:00～17:00

清水 剛志（しみず つよし）スクールソーシャルワーカー…原則 金曜日15:00～17:00

河合 佐智代（かわい さちよ）校内の教育相談担当…月～金曜日9:00～17:00

〔申し込み方法〕

◎生徒の皆さんで、相談を希望する人は、担任の先生、または河合まで連絡してください。

◎保護者の方で、電話での相談や来校されての相談等を希望される場合は、学校に電話され、相談室（河合）を呼び出してください。相談担当者との連絡をとり、時間設定をいたします。

**連絡先:大沢野中学校(職員室) 468-2600**