

# 相談室だより

2025年9月9日

印西市立西の原中学校  
スクールカウンセラー 吉澤 恵美



## 自分の気持ちを声に出してみる

今年の夏は猛暑続きでしたが、九月に入り夜になると虫の鳴き声が聞こえはじめるようになり、秋の気配が感じられるようになってきました。二学期は、体育祭や银杏祭を始めとしたクラスの絆を必要とする行事が続きます。楽しみにしている人もいれば、憂鬱に感じている人もいるかもしれません。もし「嫌だな」と思う気持ちが浮かんできたら、最低限の自分の目標を考えてみるのはどうでしょうか？最低限の目標とは、「熱中症にならなくてよかった」「練習に参加できた」など、「最悪の事態にならなくて良かった」と思える目標です。「最悪の事態は避けられた」と思えることで少しホッとした気持ちになれると思います。高い目標を掲げることも大切ですが、そのために心も体も疲れ果ててしまうことも少なくありません。

もし、嫌だと感じたり、不満に思うことがあったりしたら、カウンセリングルームに足を運んでみてください。一人で抱え込まずに声に出して伝えてみると、少し気持ちが軽くなることがあります。相談室は、みなさん達一人一人の気持ちを大切にす場所として存在しています。自分の気持ちと向き合う場所として、相談室を利用してみてください。

## 2学期相談室開室予定日（火曜日 11時00分～17時00分）

9月	9日	16日	30日	
10月	7日	14日	21日	
11月	4日	11日	18日	25日
12月	2日	9日	16日	

### 《相談室の利用》は予約の方が優先です

- 予約方法は
1. スクールカウンセラーが来ているとき、直接予約を入れる
  2. 先生を通して予約を入れる
  3. 相談室直通電話(0476-45-0163)の留守電に伝言を入れる  
(相談室開室日に、カウンセラーから折り返し、連絡します)

## 保護者のみなさまのご予約もお待ちしています



【ご予約方法】 カウンセラー勤務日(相談室開室日)に、カウンセラー宛てに電話をくださるか、担任の先生等を通して、または、相談室直通電話(0476-45-0163)にご連絡ください