

# え いがしま つうしん 江井島カウンセラー通信 10月号

令和4年度

えいがしまちゅうがっこう せいと ほごしゃ みなさま  
江井島中学校の生徒、保護者の皆様こんにちは。スクールカウンセラーの〇〇と〇〇です。急に涼しくな  
てきましたね。季節の変わり目は心身ともにしんどくなりやすい時期です。何かあれば気軽に相談ください。

## こころのおはなし

### どうしてイライラ、モヤモヤするの？

今年度も半分が過ぎました。入学や進級の時と比べれば、体つきはだんだん大人に近づいていると思いま  
す。では、心はどうでしょうか。心は体よりもゆっくり大人になっていきます。中学生の心は子どもから大人に  
なっていく初期段階(思春期)です。変化していく心は不安定なため、今まで気にならなかったことが気にな  
ったり、焦ったり、不安になったりします。そのため、イライラしたり、モヤモヤしたり、言葉では言い表せられな  
いような状態になるのです。イライラして気持ちが落ち着かず、どうしようもない状態になるのはおかしなこと  
ではありません。ただ、そのことでしんどくなりすぎてしまう場合は、一人で悩みすぎずに相談してくださいね。  
※保護者の方へ…お子様のことで何か気になることがあれば小さなことでもお気軽にご相談ください。

### スクールカウンセラーの利用について

スクールカウンセラー	〇〇〇〇(火・木曜日) / 〇〇〇〇(水曜日)	ようびによっては 利用時間のある程度 まで調節できます。 まずはご相談ください
相談できる日時	火・木曜日 午前10時50分～午後16時50分 水曜日 午前10時50分～午後16時50分	
相談できる人	生徒／児童／保護者／教職員	
相談できる内容	友人関係、将来について、自分について、学習、不登校、いじめ、非行、発達について、 子育て、家族関係・・・などなど	
相談したい時	・担任など教職員にお伝えして頂き、予約をとってください。 ・スクールカウンセラーに直接声をかけて下さってもかまいません。 ・しかし、飛び込みのご相談は対応できない場合がございます。	

### 10月の相談日

	火曜日	水曜日	木曜日
1週目			10月6日(木)
2週目		10月12日(水)	10月13日(木)
3週目	10月18日(火)	10月19日(水)	10月20日(木)
4週目		10月26日(水)	10月27日(木)

※10月19日(水)スクールカウンセラーは江井島小学校にいます。

### 相談内容の秘密は守

ります。ただ、事態によ

ってはご本人と相談

の上、必要な手順をと

ることがございます。