

## 「心の教室」って、どんなところ？

3学期が始まって数日間は、やや暖かい日が続くように感じられました。天気予報によれば、来週あたりから、寒さが厳しくなるそうです。登校時の冷え込みに、いろいろな工夫が必要ですね。3年生は、受験に向けて、ハラハラしながら努力をしていることでしょう。二中の「心の教室」から、皆さんのことを精一杯応援しています。廊下で「こんにちは」とやわらかなあいさつが返ってくる二中が大好きです。

### 生徒のみなさんへ

♡二中には、「心の教室」があり、スクールカウンセラーがいることを、おぼえておいてくださいね。時々、休み時間にひょっこり、心の教室をのぞきにきてくれる生徒がいます。大歓迎ですよ。私が案内すると、「うわあー、こんな部屋があるんや〜」という感想が多いようです。「心の教室」の奥の部屋で、お話しする造りになっています。説明だけではわかりにくいですね。お喋りやお試しもOKです。

♡小学校や高校にも、こんな部屋がありますよ。

困っていること、迷っていること、疑問に思うことなどを、話す場所として相談室があります。中学生の時期は、自分自身について話すことにデリケートになりやすい年ごろかもしれません。学校での人間関係、家族のこと、ネット上のことなど、話せそうなことから構いません。どんなに頑張っても、自分だけでは解決できない時もあるはずですよ。

♡心と体と生活と

その3つは分けにくく、1つが調子悪くなると他の2つも崩れやすい…つながりがあるようです。「肩がこる」「寝つきが悪い」「部活や塾に忙しい」「〇〇にのめりこんでしまう」「朝が苦手」「集団が苦手」「学習の〇〇が苦手」…といったことについて、しばしばお話ししています。どのような工夫ならできそうか、どのように整えていけそうか、一緒に考えていきましょう。

### 保護者の皆様へ

コロナ禍でもう3年になろうとしています。さまざまな変化や課題の多いなか、お子さんのことや、ご家庭やお仕事の維持など、心を砕いてきておられることとお察しいたします。

★お子さんのようす（表情・体調・生活面・友人関係など）で、気になることはありませんか？

★子育てしていくうえで、困っておられること、悩んでおられることはありませんか？

どうか、ご家族の団らんや休養、声のかけ合いを大事になさってください。

第二中学校には、心の教室があります。

♡生徒も保護者も、利用することができます。電話相談も行っています。

♡曜日は？：毎週木曜日をしています。

♡場所は？：教室棟の3階、体育館側の左端の教室です。

♡申込みは？：職員室 050-7102-9185 か、心の教室直通番号 050-7102-9189 まで