

さわやか相談室からのお知らせ

さわやか相談室は、川口市内の全中学校に開室されています。
岸川中学校の生徒・保護者はもとより、学区内の小学校の児童・保護者の相談業務も行っております。
相談内容の秘密は守りますので、安心してご利用ください。

また、スクールカウンセラーも毎週火曜日に来校しておりますので、お子さんの様子で気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。

その際には、事前にお電話にてご予約をお願い致します。

相談室は、お子さんが楽しく充実した学校生活を過ごせるように、一緒に考え、話し、寄り添って、「こころの健康」のお手伝いをしたいと考えております。

相談室の利用について



○開室時間 月曜日～金曜日 9時30分～14時30分

*開室時間以外については、ご相談ください。

*学校行事により変更になる場合があります。

○相談方法 来室相談・電話相談

<相談室直通電話>  048-268-4510

○スタッフ スクールカウンセラー (毎週火曜日)

すこやか相談員

サポート相談員

* 相談室の場所が変更になりました。 管理棟1階職員玄関から入っていただき、事務室前、保健室隣になりました。同じ階の廊下を挟んでウェルカムルームも開室されました。
ご利用ください。



スクール カウンセラー たより

秋号

川口市立岸川中学校

9月吉日発行

豆知識 秋桜(コスモス)

コスモスは秋に咲き、花卉の形が桜に似ているところから漢字で「秋桜」と書きます。語源はギリシャ語の「Kosmos」で「秩序・飾り・美しい」という意味。また星が綺麗にそろう宇宙のことも指すことから、花びらの綺麗に揃うこの花をcosmosと呼ぶようになったといわれています。秋を彩ります。

暑い暑い夏でしたね。君の夏はどんな夏でしたか？思春期真っ盛りの君たちの夏は思い出に残る夏だったのでしょうか。願わくば、心のエネルギーがたっぷり蓄えられ、2学期を元気に乗り越えられるものでありますように。

もしも君が「最近、やる気が出ない。」と思っているのであれば、心のエネルギーが足りていないのかもしれない。心のエネルギーは、車を走らせるガソリンのようなもので、「何かをやってみよう」「頑張ってみよう。」と思う時になくてはならないものです。どんなに運転が上手でも、ガソリンがなければ運動能力は発揮できません。頭では、「やる気を出さなくちゃ。」とわかっている、どうも体の方が動かないという時、心のエネルギーが不足しているのかもしれない。

心のエネルギー不足が長く続くと、やる気がなくなるばかりか、心や体が病気になってくることもあるのです。心のエネルギーには、補給方法があります。次にいろいろ並べてみましたので、やれそうなものから実行して、心のエネルギーをたっぷり補給しましょう。

<大人も子どもも君たちも元気で2学期を乗り越えられますように。>

菅野純 著作集より

- | | |
|---------------|----------------------------------|
| ① 家族に甘えてみる。 | 誰だって心がピンチになるときはある。そんな時家族に甘えてよい。 |
| ② 仲間を作る。 | 一人でも良い。楽しいことを共有しよう。 |
| ③ 友達とおしゃべりする。 | テレビでも、ゲームでも話題は何でもよい。 |
| ④ 友達と思いっきり遊ぶ。 | 体を使って大声を出して笑えば、からだの内側から元気が出る。 |
| ⑤ ほめてもらおう | 自分のやった事、できた事、どんなに小さな事でもほめてもらう。 |
| ⑥ 自分をほめる | 自分の頑張りは自分が一番わかっている。自分の努力を認めてほめる。 |
| ⑦ 友達をほめる | 友達の心にエネルギーを分けてあげれば、いつかは自分に返ってくる。 |
| ⑧ 自分だけの楽しみをもつ | 自分の好きな世界をもっと豊かにしてみる。 |
| ⑨ 誰かに相談する | 誰かに話すことで、自分の頭の中のモヤモヤ部分が整理できる。 |
| ⑩ からだを休める。 | 自分の身体の疲れは自分では気づきにくい。思った以上に疲れている。 |
| ⑪ 部屋の片づけをする | 身の周りのすっきりは、心のすっきりにつながっている。 |

<やれそうなものからやってみて 心のエネルギーをためてみよう！>