

# カウンセラー室より

～令和7年4・5月号～



新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。新しい生活が始まりました。緊張したりびっくりしたり、楽しかったり嬉しかったり、いろいろな気持ちを感じているのでしょうか。在校生のみなさんも、新しい学年やクラスになり、ドキドキ・ワクワクしながら毎日を過ごしているのでしょうか。

昨年度につづき、北条南中学校、河野小学校、栗井小学校のスクールカウンセラーをさせていただきます熊野みき(くまのみき)といたします。どうぞよろしくお願いいたします。

みなさんは、新しいことを始めたり、新しい環境に身を置いたりすることは好きですか？好きです！得意です！という人は少ないかもしれません。私も、どちらかというと新しいことは緊張しますし、苦手です。年度初めの4月、5月は、どうしても「初めて」に出会いやすい時期です。「初めて」の人に会う、「初めて」の場所に行く、どちらも心臓がドキドキしてきます。そんな時、カウンセリングの中で行うこともあるのですが、“深呼吸”、これが思った以上に心を落ち着かせてくれます。私が好きな深呼吸の仕方をご紹介します。

“ろうそくの灯を揺らすように細く長く息をはく、花の香りをかぐようにゆったりと体いっぱい新しい空気を吸う” \*花ではなくて、お菓子の香りでもいいかも！？

この時期、少しずつ新しい生活に慣れていく一方で、疲れが出てきたり、心の中のモヤモヤに気づいたりすることもあります。児童・生徒のみなさんも保護者の方々も、お気軽に相談に来ていただけたらと思います。

今年度も、木曜日にカウンセラー室を開室する予定です。4・5月の予定は下記のとおりです。ご相談内容については秘密を厳守しますので、安心してご相談ください。

## 4・5月の予定について

スクールカウンセラー <sup>くまの</sup>熊野 みき (臨床心理士・公認心理師)

- ・場 所：北条南中学校の北側の校舎2階
- ・電 話：(089) — 994 — 0230
- ・申込方法：学校の先生を通して申込みの希望を教えてください。

カウンセラーが在室している時に部屋に来てもらっても構いません。

- ・来校日： 4月 17日、24日(木)  
5月 1日、15日、22日、29日(木)
- ・時間： 9:30～13:30