



ひまわり

～ Smile like Sunflowers ～

令和7年4月11日
氷見市立北部中学校
教育相談部

ご入学・進級おめでとうございます

新入生の皆さん、新2、3年生の皆さん、ご入学・進級おめでとうございます。令和7年度が始まり、北部中学校の**生徒数が325名**となりました。これから全校生徒でどのような北部中学校になっていくのか楽しみです。学校目標である「**挑戦こそ成長-自立と自律、そして地域に貢献する力の育成-**」を胸に、一步一步前進していきましょう。

さて、この教育相談だより「ひまわり」は、皆さんの心の健康につながるような情報を紹介したり、相談員の勤務予定をお知らせしたりしていくものです。この一年間、心身共に健康で過ごせるよう、ぜひ参考になさってください。作成者は、カウンセリング指導員の濱下です。1年間よろしくお願いします。



悩んだらSOS



環境の変化の多いこの時期、皆さんの心身はどのような状態でしょうか。期待と同時に不安があるのはおかしいことではありません。誰もが「ドキドキ」する時期です。それが「ワクワク」につながる場合はよいのですが、過度な緊張で体までむしばむようなマイナスの「ドキドキ」になっていたら要注意です。体を壊す前に、まず「ああ、今、自分は心臓がドキドキしているなあ」と**気付くことが大切**です。気付いたら、**その状態の自分を許し、受け止めてみましょう**。これだけで不思議と冷静になれることがあります。

しかし、無理は禁物です。どうしてもよいか分からない場合は**一人で抱え込まず、誰かに話してみてください**。一人目の相手が聞いてくれなくても、また別の人にめげずに話してみましょう。それでも無理なら三人目に。きっとあなたの気持ちを理解してくれる人が現れるはずです。**悩んだ場合・困った場合にはSOSを出し、自分を守っていきましょう**。自分が元気なときに、周囲に困っている人がいたら、優しく声かけできるといいですね。

保護者の皆さんへ



本校は**安全・安心で居心地のよい学校**を目指しています。ふだんから担任や学年主任を始めとするスタッフ全員で生徒一人一人をみていますが、100%把握することは困難です。保護者の皆さんにも共に目をかけていただくことで、**諸問題の未然防止**につながり、生徒を守れることが多々あります。

大切な生徒一人一人のために、ぜひお力をお貸しください。私たち教職員一同と保護者の皆さんが一丸となり、325名の**自立心と自律心**を育てていただければ幸いです。

時には相談員も共に対応させていただいています。生徒の皆さん、保護者の皆さんの不安に寄り添い、状態の改善を心がけていますので、困りごとが生じた際には遠慮なくご相談ください。共に考え、共に乗り越えていきましょう。裏面に相談員の紹介を記載します。

★相談員の紹介★



北部中学校の相談員として、カウンセリング指導員、養護教諭が毎日常駐しているほか、スクールカウンセラー（SC）、スクールソーシャルワーカー（SSW）兼いじめ対策ソーシャルワーカーが週に1回程度、勤務しています。

★スクールカウンセラー★ 二上 和代

子どもや家庭の抱える悩みや不安等の心の問題を改善していく心の専門家です。カウンセリングや心理学の専門的な理論・知識・技術を身に付けています。

生徒や保護者の皆さんの個別面談に応じます。

★スクールソーシャルワーカー★ 櫻井真紀子 （兼いじめ対策ソーシャルワーカー）

家庭が抱える問題や悩みの解決・解消に向けて、よりよい教育環境づくりのためのネットワークを築く社会福祉の専門家です。社会福祉の専門的な知識・技術を活用し、必要に応じて関係機関や人材につなぎます。

★カウンセリング指導員★ 濱下真由美

学校に常駐し、相談室の運営をしています。学校生活を取り巻く諸問題について、一緒に考えさせていただきます。保護者の皆さんとSCやSSWにつなげるコーディネートもしています。面談を希望の場合は、日程を調整します。

★養護教諭★ 松尾あおい

学校に常駐し、保健室の運営をしています。

健康相談や救急処置、学校の環境衛生等、生徒の心と体の両面から相談に乗ります。



*スクールカウンセラー(SC)とスクールソーシャルワーカー(SSW)の勤務予定に関しては、決まり次第お知らせします。



★相談室での相談方法★



◆方法その①◆ 担任の先生に伝える。

担任の先生に相談したい日時を伝えてください。担任の先生から、カウンセリング指導員につなげてもらえば、昼休みや放課後に面談可能です。

◆方法その②◆ 相談申込みカードを書き、相談BOXに入れる。

先生に直接言いにくい内容の場合や、じっくり相談したい場合は、相談BOXを利用しましょう。武道場につながる1階渡り廊下に、相談BOXを設置してあります。そこに置いてある「相談申込みカード」に必要事項を記入し、相談をしたい日の2日前までに相談BOXに入れておいてください。

◆方法その③◆ 校内で相談員に会った際、直接面談希望する。

昼休みや放課後に予約者がおらず、相談員が空いていれば、すぐに面談可能です。面談する時間や場所は、カウンセリング指導員からお伝えします。