

館林市立第三中学校  
スクールカウンセラー便り

2026年4月発行

スクールカウンセラー  
なかむらちおり  
中村千織

1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。2、3年生のみなさん、ご進級おめでとうございます。今年もスクールカウンセラーは金曜日に三中に勤務し、みなさんが安心して楽しい学校生活を送れるよう応援していきます。どうぞよろしく願います。

みなさんが困ったとき、悩んだとき、ストレスを感じたとき、元気が出ないときなどにお話を聞かせてもらって、解決のお手伝いをします。

1年生はもちろん2、3年生も新しいことばかりで楽しみと同時に不安や心配もあると思います。そんな時には誰かに話を聞いてもらうことでスッキリしたり、前向きな気持ちになったりします。

話がしたい時には担任の先生に「カウンセラーと話したい」と伝えてください。時間の調整をしてくれます。先生に相談の内容を伝える必要はありません。



相談方法

①昼休みに直接相談に来る。

②予約をする（自分で事前に希望する時間を伝えに来るか、先生や保護者の方に伝えてもらう。下の申し込み用紙に記入して先生に渡す）

③廊下で担当者を見かけたときに声をかける。

など、どんな方法でもOKです。やむを得ず授業中来室する場合は、必ず担任の先生またはその時間の教科担任の先生の許可をもらってください。

場 所 管理棟（職員室がある校舎）2階奥から2番目の部屋（多目的教室のとなり）

夜なかなか寝付けない時は脳が緊張していてリラックスできていないのかもしれないかもしれません。スマホやPCは早めに終わりにしてゆっくりしましょう。足のかかとの真ん中のツボを硬いもので押すのも効果的です。



きりとりせん

スクールカウンセラーとの面談申込書

記入日 月 日

年 組 名前 \_\_\_\_\_

相談者 生徒・保護者（父 / 母 / 祖父 / 祖母 / 他 \_\_\_\_\_）

面談希望日 第一希望 月 日（月） 時間目・昼休み・放課後 または 何時～

第二希望 月 日（月） 時間目・昼休み・放課後 または 何時～

\*予約が取れたら、学校からご連絡します。

【保護者の皆様へ】 )

スクールカウンセラーのなかむら ちおり中村 千織と申します。

今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

新しい学年になりました。新しい環境は思っている以上に疲れがたまるものです。十分な睡眠と栄養で元気を回復できるように支えて、見守りましょう。

中学生の時期は大人になるための準備の時期。まだまだ自信がなく保護者の方の支えを必要としています。

お子さんが自分の心に向き合うには、誰かに話を聴いてもらうことも有効です。お子さんが（話したいな）と思った時に、ゆっくりと話を「聴いて」あげられるとよいですね。ご家族の応援は、お子さんの心と体を元気にしてくれます。

スクールカウンセラーは生徒のみなさんはもちろん、保護者のみなさまが日頃抱えているお子様についての心配ごとの相談もお受けしています。

「ちょっと心配」というときはもちろん「学校の様子が知りたい」「最近元気ないな」「登校を渋る」というときにも、お気軽にご相談ください。担任の先生に予めご連絡いただければ、時間の調整をいたします。（相談の内容を伝える必要はありません。）

気になることがあるので医療機関に行きたいがどうすればいいかわからない、というお話を時々耳にします。そんなときもご相談ください。必要に応じて情報提供をさせていただきます。

1学期は下記の日程(○印)で勤務しています。相談時間は10時から16時です。お気軽にご相談ください。



4月

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	○10	11	12
13	14	15	16	○17	18	19
20	21	22	23	○24	25	26
27	28	29	30			

5月

月	火	水	木	金	土	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	○15	16	17
18	19	20	21	○22	23	24
25	26	27	28	○29	30	31

6月

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	○5	6	7
8	9	10	11	○12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	○26	27	28
29	30					

7月

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	○3	4	5
6	7	8	9	○10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		