

# 山武市立山武望洋中学校

## なごみだより

令和7年6月

緑の木々が雨の雫を浴びてきらめき、しっとりとした季節となりました。みなさんの心と体のバランスはいかがでしょうか。なごみルームは、みなさんが安心した中学校生活を送れるように寄り添い、心のサポートをしていきます。悩みや不安があるときはひとりで抱えずに、相談をしてください。ちょっとおしゃべりがしたいなと思うときも是非利用してください。お待ちしております。

火・水・金曜日・・・心の教室相談員 岩澤

木曜日・・・スクールカウンセラー 江波戸



### なごみルーム 6月の予定

| 月  | 火        | 水                            | 木            | 金        | 土  | 日  |
|----|----------|------------------------------|--------------|----------|----|----|
|    |          |                              |              |          |    | 1  |
| 2  | 3<br>岩澤  | 4<br>岩澤                      | 5<br>岩澤・江波戸  | 6        | 7  | 8  |
| 9  | 10<br>岩澤 | 11<br>岩澤                     | 12<br>江波戸    | 13<br>岩澤 | 14 | 15 |
| 16 | 17<br>岩澤 | 18<br>岩澤                     | 19<br>岩澤・江波戸 | 20       | 21 | 22 |
| 23 | 24<br>岩澤 | 25<br>岩澤                     | 26<br>江波戸    | 27<br>岩澤 | 28 | 29 |
| 30 |          | なごみルームの前にも今月の相談日の予定を掲示してあります |              |          |    |    |

相談したいときは…保健室の小関先生や担任の先生、教頭先生、その他の先生、誰にでもよいので「相談員、またはスクールカウンセラーと相談がしたい。」と希望を言って予約を入れてもらいましょう。私たちに直接「今日、相談がしたい。」と伝えるのも良いです。

### 保護者の皆様へ

なごみルームでは保護者の皆様のお子様に関する心配なこと、不安なことに対するご相談も受け付けております。面談をご希望の方は、学級担任、養護教諭、教頭を通じてお申し込みください。

山武望洋中学校（0479-86-4411）

なごみルームではみなさんが抱える悩み<sup>しんし</sup>に真摯に向き合いながら一緒に考えていきます。困ったことがあったり不安を感じたりするときは、ひとりで抱えずに気軽に相談に来てくださいね。みなさんの強みや良さについても一緒に考え、自信に繋がるような関わりを大切にしています。

相談の中でみなさんが興味を持っていることや好きなことについてもお話をすることがあります。例えばあるゲームにはまっているとします。そのゲームの楽しさやテクニックなど話していく中で、なぜそのゲームに出会うことが出来たのか、そのきっかけ、ゲームの魅力など話が広がっていきます。きっかけは友達から教わった、好きなYouTuberのおすすめだった、家族も同じゲームをやっているなど、エピソードはどんどん深まり、みなさんの隠れたコミュニケーション能力や心の豊かさをカウンセリングの中で知り得ることになります。カウンセラーの私は皆さんから逆に学んだり、楽しさを分けてもらうことも多いのです。

なごみルームでは家に帰って家族に話すようなそんな雰囲気作りを大切にして、みなさんの可能性に寄り添っていきたいと思っています。相談員やカウンセラーと二者関係を築いていくことも自信を高めたり、レジリエンスを育む上で大切な要素です。来室をお待ちしています。

レジリエンスとは・・・「心の回復力」など立ち直る能力と言われています。単に「耐え忍ぶ」「我慢する」といった意味合いではなく、困難に直面した時に「こんな時どうしたらよいだろう・・・」「誰かに相談してみようかな」と自ら解決策を見つけようと工夫したり、信頼できる人に助けを求めたりする力などもレジリエンスを育む大切な要素です。











