

スクールカウンセラーだより

夏号

令和4年7月

文京区立第三中学校 スクールカウンセラー

古宇田・栗村

《 生徒のみなさんへ 》

みなさん、こんにちは！7月に入り、いよいよ夏休みが近づいてきましたね。みなさん夏休みが来ることをどう感じていますか？きっと色々なことが頭に浮かんだことでしょう。同じ夏休みでも人によって捉え方が違います。以下の3つのパターンだと今のあなたはどのタイプですか？

タイプA

楽しみだけを考える

『夏休みは好きなことだけ楽しもう！宿題など嫌なこととは忘れちゃおう！』



タイプB

大変なことだけ考える

『夏休みは宿題ばかりしなといけな。楽しいことが何もないなあ…』



タイプB

現実的に両方考える

『夏休みは宿題もしないといけなのは事実だからしょうがない。でも楽しいこともあるから嬉しいな。』



タイプA 最初は楽しいことだけを考えて楽なのですが、夏休み最後になって宿題が終わっていきなくて焦ってしまうかもしれません。

タイプB 大変なことばかり頭に浮かんで、かえって勉強が手につかないこともあるかもしれません。

タイプB 宿題など大変なことは認めつつ、しっかりと楽しいことも考えるバランスの良い捉え方ができて心の負担が少なくていいです。

バランス良く考えることができたらいいですが、難しいときもあります。そんなときは、相談室と一緒に考えることもできます。ぜひ気軽に来てくださいね。



《 保護者のみなさまへ 》

お子さんについてご心配なことや気になることがございましたら、お気軽にご相談ください。学校に関すること、ご家庭でのことなど、どのような内容でもかまいません。お待ちしております。

- ★開室曜日 水曜日／木曜日……………栗村 心(区配置)
金曜日……………古宇田 静香 セレステ(都配置)が担当いたします。
- ★開室時間 8:40～16:30 (時間外をご希望の方は別途お問い合わせください)
- ★ご予約方法 先生をとおしてご予約いただくか、下記にお電話でご予約ください。
第三中学校(代表) 3814-2544
相談室直通電話 3814-2550*

*直通電話の場合、面談中・授業観察中は電話に出られません。不在の折は、職員室へご連絡ください。ご予約を希望される方は、お子さんの学年と名前、電話番号をお知らせください。折り返しこちらからご連絡させていただきます。
*感染症予防のため、来室の際は、アルコール消毒とマスク着用にご協力くださいますようお願い申し上げます。

《 スクールカウンセラー来室日 》



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

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

