

# スクールカウンセラーだより

No.25 令和6年4月

龍ヶ崎市立城ノ内中学校

(文責) スクールカウンセラー



1年生のみなさん、はじめまして！ 2、3年生のみなさん、こんにちは！

スクールカウンセラーの ( ) です。よろしくお願いします。

新しく中学校生活が始まりました。今日は【しあわせ】について書きます。今、みなさんは幸せですか？ 幸せには3種類あると言われています。①つ目は『セロトニンの幸せ』。これは安心や安全、こことからだ健康であることの幸せです。ピラミッドの一番下、土台に当たる部分です。春は初めての場面も多く緊張が続きますが、心身の健康に気を配り、セロトニンの幸せを実感してください。②つ目は『オキシトシンの幸せ』。これは繋がりや関係性の幸せです。中学校生活を通して、新しい人間関係に開かれ、大切にしていくなかで幸せになってください。最後は③『ドーパミンの幸せ』。例えば目標を達成した時に感じる幸せです。チャレンジして成功することで得られる幸せと言えます。失敗を恐れず沢山チャレンジしてください。

城ノ内中学校の相談室では、龍の子さわやか相談員の先生と共に、みなさんの中学校生活をサポートします。中学校生活の中で悩んだり迷ったり、誰かに話を聞いて欲しいと思った時には、相談に来てください。悩む事も、相談する事も、決して恥ずかしいことではありません。



## 相談室の予定

※相談室は3階の奥（体育館より）から2つ目のお部屋で

🍀 スクールカウンセラーの年間予定：下記の火曜日 9:00~17:00

5/7、5/21、6/4、6/18、7/2、9/3、9/17、10/1、10/22、10/29、11/12、11/26、12/10

1/7、1/28、2/25

🍀 龍の子さわやか相談員の予定：火~金 9:30~14:30

## 保護者の皆様へ

中学生の3年間は子ども達にとって大きな変化の時です。疾風怒涛の思春期を生きる子ども達に、保護者の皆様も時にどう接したら良いものか悩むことがあるかもしれません。そんな時は相談室にいらっしやいませんか。相談室は保護者の皆様にもご利用頂けます。子育てやお子様の学校生活に関するお悩み等、学校内の身近な相談場所としてお気軽にご利用ください。保護者の皆様のご予約は、お子様を通して、または学校（教頭先生）へお申し込みください。

0297-62-2372（城ノ内中学校）