

# 高円寺中学校 相談室だより

## 定期考査おつかれさまでした

7年生にとっては中学部で経験するはじめての定期考査でした。8年生、9年生にとっても、9科目の試験はそれぞれに手強いイベントだったのではないのでしょうか。3日間、ほんとうにおつかれさまでした。返却された試験はよく復習して、自分自身のこれからの課題を見つけてください。また、疲れを残さないように、試験のあとは休養もたっぷりとりましょう。

こういう時には、疲れやすかったり、いらいらしたり、落ち着かなかったりすることがあります。無理をせず、徐々に慣れていきましょう。お友達や親御さん、先生やスクールカウンセラーにも話してみてくださいね。

## 保護者の皆さまもお立ち寄りください

お子さまの学習や性格について、学校生活や友人のこと、ご家庭のことなど、ご心配なことがありましたらご相談ください。多感な時期のお子さまの成長を、一緒に見守らせてください。相談内容についての秘密は守ります。安心してお気軽にどうぞ。

杉並区立高円寺中学校相談室

直通：03-5318-3285(不在時留守番電話)

学校電話：03-3389-1581

## 7年生のみなさんとの面談

5～7月にかけて、7年生の皆さんとは1人ずつ会ってお話する機会をもっています。面談の当日にも、お願ひした時間どおりにきてくれ、あれこれお話ししてくれて、とてもうれしかったです。皆さん、ご協力をありがとうございます。面談がこれからの人もよろしく願ひします。

中学生は、ころころからだの成長期です。あらわれかたは1人ひとり違いますが、“今までの自分じゃない気がする”“思ったより試験が難しかった…”“ずっと仲のよかった友達とあわなくなってきた”“親とすぐケンカしちゃう”など、戸惑いや不安を感じやすく、ひとりでは抱えきれないような困りごとときっとあることでしょう。この面談が、「ちょっと誰かに話してみようかな」というきっかけになればよいと願っています。

## 1学期開室最終日は7/14(水)です

月	日
7	7 14
9	1 8 15 22 29
10	6 13 20 27
11	10 17 24
12	8 15 22
1	12 19 26
2	2* 9 16 24(木)
3	2 9 16