

# 相談室だより Vol.4

新宿区立西早稲田中学校  
スクールカウンセラー  
山田公子 松井朋子

みなさんこんにちは。まだまだ冷え込むこの季節は、お鍋やスープなど、心も身体も温まるものがほしくなりますね。

風邪やインフルエンザにかからないように、睡眠と栄養をたっぷりとって、身体が冷えないように暖かい格好をして、この時期をのりきってくださいね。3年生のみなさんは、進路を決める大事な時期。春を笑顔で迎えられるように、かげながら応援しています。



## ストレスがかかっている人を励ましたいときに

さて、こうやって頑張っている人を励ましたいとき、励ましているつもりで、実は励ましになっていないことがあります。つい、こういうことを言っていますか。

「たいしたことじゃないよ。中学生だからどうしようもないよ。あまり気にしないようにね。」

でも、困っていることはちゃんとわかってもらいたいですし、なんだか突き放された気持ちになります。それに、気になることを気にしないなんて、できっこないでしょう。

「それは心配だね、放ったままで手遅れになったらたいへんだよ。」と言われたら、余計不安になってしまいます。「無茶しちゃだめだよ」も、せっかくの努力を認めてもらえなかった気持ちになります。

では、どのような心遣いが、相手を励まされるのでしょうか。それには「たいへんだね。頑張っているね。」と共感的に傾聴することや、「今は\*\*\*のレベルまで進んだよ。」と現状を適切に見て伝えること、これからも協力していくと伝えることなどがあります。自分が言われて気持ちが楽になったときの経験が役に立つかもしれませんね。

### 受験生のみなさん! 受験のストレスに打ち勝とう!

それには、①とにかく勉強する! 受験はいずれ終わる。終わったらやりたいことを考える!②頑張っているのだから、結果が出ると信じる!苦しみは人を成長させる!!③友達・先生・家族は味方です!上手に協力してもらいましょう。そしてリラックスタイムは大切です。

気分転換をしながら過ごしてくださいね。



## －相談室のご案内－

相談室は西早稲田中のみなさんが利用できる場所です。

- ・勉強・部活・友だち・自分自身のこと・家族のことなどで相談したい
- ・困っているというわけではないけど、ゆっくりお話をしたい
- ・なんとなく気持ちがイライラソワソワして落ち着かない 気持ちを落ち着かせたい

といった人のために、休み時間や放課後などに開室しています。

2階の保健室となり相談室がありますのでぜひ立ち寄ってください。

ゆっくりと一対一でお話したいとき、他の人には知られたくないときは、個別の面談を予約することができます。

### ▼ スクールカウンセラーが来ている日 (1月-3月)

1月

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

2月

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

3月

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



(松井 9:00~17:00 / 山田 10:30~16:45)

### 保護者の皆様へ

スクールカウンセラーは保護者の方のご相談もお受けしております。ご相談がある場合は、事前に学校にご連絡くださいますようお願いいたします。

\* 相談室直通電話 **03-3205-9940** までお電話ください。

(相談室不在でつながらない場合は、学校までお電話ください。学校代表 03-3205-9674)