

## 相談室だより Vol.1

新宿区立西早稲田中学校  
スクールカウンセラー  
松井朋子 山田公子

皆さんこんにちは。新年度が始まり、初めての体験、久しぶりの体験がたくさんあって、疲れたりしていませんか？4月は、新しい環境に慣れるべく、必要以上に肩に力が入ったりする時期です。

1年生はこれまでの小学校とはだいぶ違った環境でしょう。きっと、戸惑うことも多いと思います。焦らず少しずつ慣れていけばいいですよ。2年生はついに後輩が入ってきました。後輩が憧れるような素敵な先輩になってくださいね。3年生はとうとう中学校生活最後の学年になります。悔いの残らない充実した生活になるよう一日一日を大事に過ごしていきましょう。

さて、今年の西早稲田中学校のスクールカウンセラーは、昨年から引き続き松井と山田の2名です。私たちは、みなさんの心の成長のお手伝いができるように頑張っていきたいと思いますので、気軽に相談室を利用してくださいね。どうぞよろしく願いいたします！

この相談室だよりで、相談室のご案内をさせていただきますのでどうぞご覧ください。保護者のみなさま、教職員のみなさま、今年度もどうぞよろしく願いいたします。

▼ スクールカウンセラー来校日 (4月・5月)  
4月

月	火	水	木	金	土	日
8 山田 松井	9	10	11 山田	12	13	14
15	16	17	18 山田	19 山田 松井	20	21
22	23	24	25 山田	26 松井	27	29

## 5月

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

松井 9:00~17:00、山田 10:00~16:45

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致します。

\* 相談室直通電話 **03-3205-9940**

(直通電話に留守番電話は設置されていません。スクールカウンセラーが不在でつながらない場合は、学校までお電話ください)

\* 学校代表電話 **03-3205-9674**

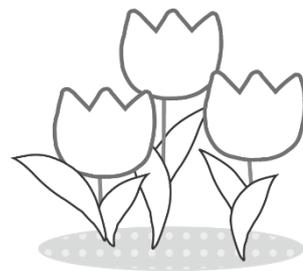
## －相談室Q&A－ ♪相談室は西早稲田中のみなさんが利用できる場所です♪

### ● 場所と時間は？

- ・ 場所は、2階の教育相談室（保健室のとなり）です。
- ・ 時間は、月・木 10:00～16:45（山田）  
金 9:00～17:00（松井）

※基本的に休み時間と放課後です。

行事などにより変わることがあるので予定表で確認してください。



### ● 相談室は何をするところ？

- ・ 勉強のこと・部活のこと・友だちのこと・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。

### ● どうやって利用すればいいの？

- ・ ゆっくりお話をしたいな、と思ったときには、保健室のとなりに相談室がありますので、ぜひ立ち寄ってください。
- ・ 一対一でお話したいとき、他の人には知られたくないことがあるようなときには、個別の面談を予約することができます。担任の先生や保健の先生に伝えるか、カウンセラーに直接声をかけてください。
- ・ 授業中に、必要があって来室する場合は、担任の先生とその授業の先生の許可がいります。

## スクールカウンセラー自己紹介コーナー

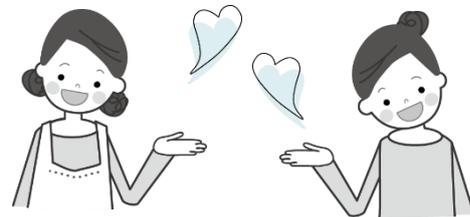
●名前：松井朋子（まつい ともこ）金曜日勤務

●好きな科目：数学

●学生時代に入っていた部活：バドミントン部

ひとこと：

西早稲田中に来て3年目です。中学校生活は忙しくて、新入生は慣れるまで大変だと思います。でも、友達や先輩後輩と充実した毎日を過ごすことができます。どうぞ楽しんでください。困った時には話を聞きますので、遠慮なく話しかけてくださいね。



●名前：山田公子（やまだ きみこ）月・木曜日勤務

●好きな科目：国語

●学生時代に入っていた部活：テニス部

ひとこと：

西早稲田中勤務が6年目になりました。中学校生活、いろいろあると思います。迷い、悩み、考えることで今までの自分よりもっと大きく成長していくことができます。みなさんの心の中には悩みを栄養にかえる力があると信じています。その力を発揮するお手伝いをさせてください。たくさんお話ししましょう。

