

# 相談室だより Vol.2

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

西早稲田中のみなさんこんにちは。

急に強い日差しが照りつけるようになりました。朝も放課後も運動会の準備と練習をしていて、学校に活気が満ちあふれています。けれども、このような季節の変わり目は疲れやすく、体調を崩しがちです。身体が疲れるだけでなく、イライラとした気持ちになることや、気持ちが落ち込むというような、心が疲れを感じる場合があります。



心が疲れた時には、何も考えずに頭を休めると楽になることがあります。また、友達とおしゃべりをすることや、短い時間でも何か自分の好きなことをすると、気分が変わってすっきりすることがあります。睡眠を十分にとって、心も体もリフレッシュして過ごしてくださいね。



## 1年生とスクールカウンセラーの全員面接について

1 学期の5月末から、スクールカウンセラーと1年生との全員面接が始まっています。この全員面接は、生徒とスクールカウンセラーとのつながりを作ることを通して、相談しやすい環境をつくることを目指しています。

東京都内では、公立学校に通う小学校5年生、中学校1年生、高等学校1年生が全員面接の対象となっています。

学校によって方法は異なりますが、西早稲田中学校ではお昼休みと放課後の時間帯にひとりずつ相談室でスクールカウンセラーと話す方法で行っています。全員面接予約カードをもらったら、その時間に相談室に来てください。短い時間ですが、お話できるのを楽しみにしています。全員面接予約の日時が放課後になる場合（16:40 終了予定）、帰宅時刻が多少遅くなる場合がございますが、ご理解とご協力をお願いいたします。



## －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。

(ただし夏休みまでは1年生の全員面接のため昼休みは閉室しています)

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。

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。

担任や保健室の岡村先生に伝えるか、カウンセラーに直接お声をかけてください

### ▼ スクールカウンセラーが来ている日 (6月-9月)

6月

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

7月

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

8月

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

9月

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

(山田 10:00~16:45 / 松井 9:00~17:00)

### 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)