

相談室だより Vol.2

新宿区立西早稻田中学校
スクールカウンセラー
山田公子 神原ひかり

西早稻田中のみなさんこんにちは。

じめじめとした蒸し暑い日が続いて、不安定なお天気ですが、お元気ですか？

季節の変わり目は疲れやすく、体調を崩すとイライラしやすくなったり、
気持ちが落ち込みやすくなることもあります。疲れたなと感じたら、ゆ
っくり休んだり、睡眠を十分にとって、規則正しい生活ができるように、
心も体も気づかってあげましょう。



1年生とスクールカウンセラーの全員面接について

5月から、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違いますが、西早稻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。



-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ところです。

- ・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。

担任や保健の山守先生に伝えるか、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	2	3 神原	4 山田	5	6	7
8	9	10 神原	11 山田	12	13	14
15 山田	16 神原	17	18 山田	19	20	21
22 山田	23	24 神原	25 山田	26	27	28
29	30					

7月

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

8月月

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 神原	27 山田	28	29	30
31 山田						

9月

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

(山田 10:00~16:45 / 神原 9:15~16:30)

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)