



相談室だより

新宿区立牛込第一中学校

都カウンセラー 工藤 千尋 (木)

区カウンセラー すみかわ あやこ 角川 綾子 (火・金)

運動会や定期考査など行事が続いていますね。みなさんの頑張っている姿に私達も元気をもらっています。さて、今回は相談室の活用方法についてお伝えします。みなさんの学校生活が有意義なものになるようお役立て下さいね。

～相談室でできること～

心を落ち着かせたり、問題を解決したり、エネルギーをためるお手伝いができます。

チェックしてみよう！

相談室があなたのどんなことに役立てることができるかをチェックしてみましょう

具体的な困りごとはないけど
気持ちがもやもや

考えすぎて
イライラ

頭をリラックスさせよう その1
☆塗り絵や折り紙などの作業に集中することで頭を休ませます。

頭をリラックスさせよう その2
☆気持ちがホッとする本を読む
数分で読める本を数冊用意しています。
・リラックマ生活 (コンドウアキ)
・今わたしを好きになる本 (宇佐美百合子)
・ブッタとシッタカブッタ③なあんでもないよ (小泉吉広)

・困っていることがある
・誰かにきいてもらいたい

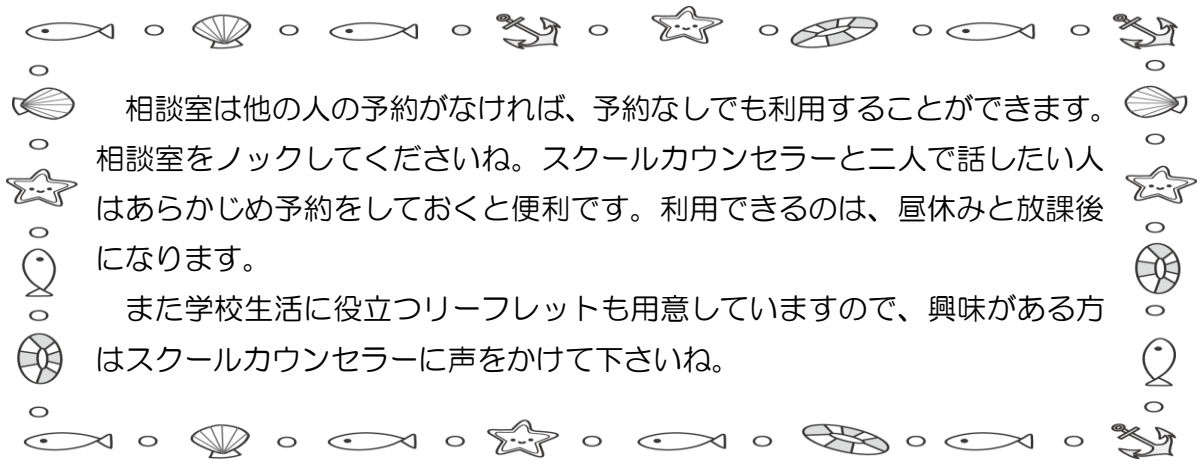
これからチャレンジしたいことがあるから、自分の強みを知りたい！

話してみよう
スクールカウンセラーと話しながら、問題を整理して心を落ち着かせましょう。

今の自分の状態を知ろう
一人でできるワークシートや話しながら行うワークがあります。

自分でもできる方法があると思いますので、心や頭を元気にしたい時の参考にしてくださいね！





●○●保護者の皆様へ●○●

進級、入学をされてから3か月がたち、ご家庭でのお子様の様子はいかがでしょうか。新生活に慣れてホッとしている姿や疲れが目立つ姿、目標に向かって気持ちを新たにしている姿など様々あるかと思います。気になることがありましたら、お気軽に相談室をご利用下さい。

牛込第一中学校は、二人のスクールカウンセラーが在籍しています。当日のご相談も可能ですが、勤務日などが変更となる場合がありますので、事前のご予約をお勧めしています。

⇒相談室直通電話 03-3266-1615

* 不在の時は留守番電話に入れてくだされば、折り返しご連絡いたします。

(名前と学年クラス、面談希望日を伝えていただくとスムーズです)

7月					8月					9月				
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1	2	3	4	5	29	30	31	1	2	26	27	28	29	30
	角川		工藤	角川	5	6	7	8	9	2	3	4	5	6
8	9	10	11	12							角川		工藤	角川
			工藤	角川	12	13	14	15	16	9	10	11	12	13
15	16	17	18	19							角川		工藤	角川
				角川	19	20	21	22	23	16	17	18	19	20
22	23	24	25	26							角川		工藤	角川
	角川		角川	角川	26	27	28	29	30	23	24	25	26	27
29	30	31	1	2		角川			角川					角川