

# 相談室だより

令和2年6月8日  
新宿区立西新宿中学校  
スクールカウンセラー  
津田智彰 木村寛子

## ～あたたかい人間関係で乗り越えよう～

みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーです。ようやく学校に来られるようになったことには、ホッとする反面、多くの人が集まる学校生活の中で、感染予防を意識した新しい学校生活への対応も、また大きなストレスとなっているのではないのでしょうか。こんな時こそ、みんな同じ苦労をしている仲間だという意識を持ち、あたたかい言葉をかけあってほしいと思います。不安や苦労を分かりあえる人の存在は、ストレスを軽くして心の元気を回復させてくれます。それでも、どうしてもイライラしたり、マイナス思考になったりして、上手くいかないこともあると思います。そんな時は、どこか無理をしている部分があるのだと考えて、ホッとできることやリラックスできることをしましょう。頑張りすぎず、バランスよくやっていけると良いですね。私たちも力になりたいと思っています。気軽に声をかけてください。

### 津田 智彰 (つだ ともあき)・・・金曜日担当

今年で4年目になりました。今年はスタートからいつもと違うことばかりで大変です。学校に来られるようになったのは良かったですが、まだまだ安心できませんね。皆さんは、外出自粛中はどのように過ごしていましたか？僕は断捨離です。結構スッキリしました。

### 木村 寛子(きむら ひろこ)・・・火曜日・木曜日担当

西中に来るのは今年で5年目になります。今年は新型コロナの影響で先が見えない毎日を過ごしていると思います。不安ですね。みんながどうしているか気になりますよね。みなさんの元気な姿を見られるのを楽しみにしています。

## 相談室の使い方



### ●相談室は西新宿中のみなさんが利用できる場所です

なんとなく気持ちが晴れない、モヤモヤする、嫌な事があった、辛い、悲しい、どうしたらいいかわからない、誰かと話したいなどの時は、遠慮なく来てください。スクールカウンセラーがお話を聞きながら、どうしたらよいか一緒に考えます。また、無理に話さなくても、ゆっくり過ごしながらか気持ちを落ち着かせるために来ても大丈夫です。

### ●開室時間・・・ 昼休みと放課後

### ●場所・・・ 1階保健室の隣にあります。少し奥に入ったところに扉があります。

●利用の仕方・・・ 「ご自由にどうぞ」という札が下がっているときは、入ることができます。「相談中」の札がかかっているときには、そのときは利用することができないので、次回の予約をします。ノックをして、ドアの前で待っていてくださいね。

## 保護者の方々へ

スクールカウンセラーは保護者の皆様にも気軽に利用していただくことができます。

最近のお子様の様子はいかがですか。新しい学年や学級への適応、感染予防を意識した生活、学習に対する不安など、今の時期は何かとストレスが重なっています。“あれ？”“いつもと違うな”ということがあったらその子にとってのストレスが大きくなっているサインかもしれません。もちろん、本人に聞いてみるのも良いです。また、保護者の皆様がどんなことに対して、どのような気持ちでいるのか考えてみることも大切です。気になることがあれば、カウンセラーもお手伝いできますので、お気軽にご相談ください。

ストレスになっていることを、言葉にすることができると、少しホッとすることもできません。実際は本人にもよくわからないことが多いと思います。そんな時は、規則正しい安定した生活、ホッとできる内容の何気ないコミュニケーション、趣味や好きなことをする時間を確保する、などに気を付けることが、お子様の心の回復力を高めます。それにより、お子様自身で自然と乗り越えていけることもたくさんあります。

### ● 相談の予約方法

基本的には予約制です。スクールカウンセラーの勤務日にお電話（西中 **03-5330-0661**）いただき、スクールカウンセラーと面談を希望している旨をお伝えください。こちらから折り返しご連絡をさせていただき、日程調整を致します。当日のご希望でも時間が合えば対応いたしますので、気軽にお電話いただければと思います。

なお、西中には相談室直通電話（**03-5330-0121**）もございますので、あわせてご利用ください。こちらは基本的に留守電対応になりますので、お名前、ご用件、相談予約をご希望の場合には希望の日時と電話番号をメッセージに残してください。こちらから折り返しご連絡致します。お急ぎの時は西中にお電話ください。

開室時間：火・木曜日（木村） 10：00～16：30

金曜日（津田） 9：30～17：00



## 相談室開室日

### 6月

月	火	水	木	金
1	2 木村	3	4 木村	5 津田
8	9 木村	10	11 木村	12 津田
15	16 木村	17	18 木村	19 津田
22	23 木村	24	25 木村	26 津田
29	30 木村			

### 7月

月	火	水	木	金
		1	2 木村	3 津田
6	7 木村	8	9 木村	10 津田
13	14 木村	15	16 木村	17
20	21 木村	22	23 祝日	24 祝日
27	28 木村	29	30 木村	31 津田