

相談室だより

令和2年8月3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

西新宿中学校の皆さんこんにちは。学校は段々と普段の生活に近づいてきましたね。この生活はだいぶ慣れましたか？長い休校期間と今でも続いている普段とは違う生活で、体や心が疲れやすくなっていませんか？

心配なこと、不安なこと、イライラする、友達関係など、深刻なことではなくても何か話したい事があったら気軽に相談室までお話ししに来てください。相談室でも消毒液を用意して三密を防ぎ、換気をしながら、なるべく短い時間で話すなど、新型コロナ対策の工夫をしながらになりますが、皆さんのお話を聞いて一緒に考えていきたいと思います。



お知らせ！！

今まで火曜日・木曜日に来ていた木村スクールカウンセラーは妊娠・出産のため、9月中旬から休みに入ることになりました。後任の人は決まり次第お知らせしたいと思います。また、金曜日に来ている津田スクールカウンセラーは今まで通りです。



中学生はよく考え、よく悩む時期??

中学生頃になると、勉強、友達関係、自分自身のこと、SNSのことなど…今まで考えなかったことに悩むことが増えてきていませんか？

友達からどう見られているのかな？ラインの返事、そういう意味で書いたわけではなかったのに。と、落ち込んだりすることがあるかもしれません。周りからどう見られているのか気になったり、時には考え込むことがあるかもしれません。また、そのことがきっかけでイライラしたり、悲しくなったり、つらくなったり、気持ちがネガティブになることもあります。それは特別なことではなく、普通に起こる気持ちなのです。

いろいろなことを悩むようになったことは、自分のことや周りのことに気づいたり考えられるようになり、成長してきているということなのです。

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気持ちを落ち着かせるために来て大丈夫です。

●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

これまで静まり返っていた校舎も徐々に子どもたちのにぎやかな声や笑顔が戻ってきました。保護者の皆様はいかがお過ごしでしょうか。ご家族の皆様もいまだ大変なストレスがかかっていることとお察しします。

相談室では学校の状況に合わせながら、感染症防止対策を実施し、消毒液の設置、マスクの着用、クリア板の用意、面談時間の工夫、電話相談への切り替えなど、できる限りの対応を行っています。

こうした状況の中で子どもが抱えていると思われる心身の疲れが徐々に出てくる頃かと思えます。大人が考える以上に過敏で不安になる子どもや、大人が予想しているものとは違った形で表現する子どもも少なくありません。情緒面、行動面、発達面、学習面等、何か気になることがございましたら、ご遠慮なくご連絡いただければと思います。一緒に考えていくことで、子どもの成長を支えていくお手伝いをしていけたらと思っております。



お知らせ

今まで火曜日・木曜日に勤務していた木村スクールカウンセラーは妊娠・出産のため、西新宿中学校での勤務は9月15日（火）までになります。残り少ない期間ですがよろしくお願ひします。



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

8月

月	火	水	木	金
3	4PM 木村	5	6PM 木村	7
10	11	12	13	14
17	夏 休 み			21
24	25 木村	26	27 木村	28 津田

9月

月	火	水	木	金
	1	2	3 木村	4 津田
7	8 木村	9	10 木村	11 津田
14	15 木村・津田	16	17	18
21 祝日	22 祝日	23	24	25 津田
28	29	30		