

相談室だより

令和2年12月7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 山下典子

西新宿中学校の皆さんこんにちは。だんだんと寒さが強まってくるとともに、感染予防生活も再び気を引き締めていかなければならない状況になっています。そんな中、皆さんのこのころの健康面が気になります。新型コロナだけではなく、勉強、部活、友達関係など、日々いろいろなストレスと付き合いながら過ごしているのではないのでしょうか。皆さんはストレスと付き合いしていく時に何か自分なりの対処法がありますか？特にないという人は以下のポイントを参考にしてみてください。

～ストレスと上手に付き合いしていくためのポイント～

- ① 趣味や好きなことを楽しむ
- ② 深呼吸やストレッチなどリラクゼーション法を取り入れる
- ③ プラス思考で考える（勉強が辛い… → 力が付く、将来につながる など）



お知らせ！！

お知らせが遅くなりましたが、出産によりお休みとなった木村カウンセラーに代わり、11月から山下カウンセラーが来ています。再びカウンセラーは津田（金）、山下（火・木）の2名、週3日体制になりますので、よろしくをお願いします！

津田 智彰（つだ ともあき）・・・金曜日担当

私の最近のストレス対処法は、早起きして一人静かに過ごすことです。録画してあったアニメを観たり、ゲームをしたり、マイペースに好きなことをして過ごすことが、良い気分転換になっています。皆さんはどうですか？

山下 典子（やました のいこ）・・・火曜日・木曜日担当

はじめまして、こんにちは。皆さんと早く仲良くなりたいと思っています。見かけたら、声をかけてくれるととっても嬉しいです。私のストレス対処法は、おいしい飲み物を飲むことです。新しいおいしさを求めて、日々お家で実験を繰り返しています。

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

相談室では学校の状況に合わせてながら、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、電話相談の利用など、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は多いです。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

出産のためお休みに入った木村スクールカウンセラーに代わり、11月より山下スクールカウンセラーが着任いたしました。今後は津田（金）、山下（火・木）の2名体制となります。よろしくお願いいたします。

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（山下） 10：00～16：30
金曜日（津田） 9：30～17：00

相談室開室日



12月

月	火	水	木	金
	1 山下	2	3 山下	4 津田
7	8 山下	9	10 山下	11 津田
14	15 山下	16	17 山下	18 津田
21	22 山下	23	24 山下	25

1月

月	火	水	木	金
4	5	6	7	8
11 祝日	12 山下	13	14 山下	15 津田
18	19 山下	20	21 山下	22 津田
25	26 山下	27	28 山下	29 津田