

相談室だより

令和3年2月4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

♪ こんにちは！寒さで体調を崩していませんか？3学期はふり返りの時期、まわりの人にしてもらったことに感謝し、自分でできたことをや、これから頑張りたいことをまとめてみてください。そして最後まで充実した日々になるよう、仲間と一緒に過ごせる時間を大切にしてください。

♪ コロナ禍で我慢の生活が続く中、ストレスを感じることは自然なことです。ストレスを感じることで、適切に自分を守れるといってもよいでしょう。ストレスの影響が身体の症状や、気分や集中力低下などに現れることもあります。しかしそれが人に話すべき時だとわかります。

しかし、急な変化とは違い、今のようなじわじわと続くストレスに晒されているとき怖いのは、自分の状態に気がつくにくくなることです。また、今のように非常事態を日常化せざるを得ない中では、世間みんなが頑張っているのにと、個人的な辛さを言いづらくなってしまうことも危険なことです。

辛さの感覚は人によって、また、置かれた環境によって違います。こうした時こそ、お互いをいたわり合えるといいですね。

津田 智彰(つだ ともあき)・・・金曜日担当

皆さん、寒いですが今の季節の楽しみは何ですか？僕は、暖かい食べ物を食べることで。鍋料理やグラタンなど、想像するだけで温かい気持ちになります。

山下 典子(やました のりこ)・・・火曜日・木曜日担当

田舎育ちの私は、圧倒されそうな高層ビル街を通勤中、街路樹の芽吹きや、ビルの隙間にのぞく空の青さに気付くと、ほっとします。たとえば困難な時も、それ以外のことにも気付ける心の状態にしておきたいと思っています。

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、ドアの前で待っててくださいね。

保護者の方々へ

感染防止に努める毎日、お子様の様子に気を配りつつ非日常を日常にしていくご苦労、お察し申し上げます。そうした疲れは、見えないうちに積もっていきます。お子様のことで何か気になることがございましたら、遠慮なくご連絡いただければと存じます。一緒に考えていくことで、お子様の成長を支えていくお手伝いをさせていただきます。

また、子供たちからの相談では、私たちカウンセラーは、まず気持ちに寄り添って聞いていきます。話しながら自分で言いたかったことに気付いていくと、心が整理され、問題がコンパクトになり、モヤモヤや不安だらけだと思っていた心の中に、少し余裕のスペースができます。すると、モヤモヤや不安は消えなくても、それ以外のことも見えるようになり、自分の力でまた、前に進む力が湧いてくるのです。

なお、引き続き、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感染症防止対策を実施しております。

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（**西新宿中 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、西新宿中には**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



2月

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

3月

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