

相談室だより

平成 29 年 7 月 7 日
新宿区立西新宿中学校
教育相談室スクールカウンセラー
津田智彰 木村寛子

つらい、かなしい、くやしい、はらがたつ…！！

みなさんは、このようなマイナスの感情も大切にしていますか？

うれしい、楽しいなどのプラスの感情と違い、マイナスの感情は、誰もができるだけ感じたくないものだと思います。しかし、だからと言って“感じない”“無かった”ことにしようとして我慢していると、勉強や部活などに集中できなくなったり、イライラしたり、体調が悪くなったりすることもあります。

マイナスの感情を大切にするには、自分の中に湧いてきたマイナスの感情を素直に認め、安全な形で表現していくことが大切です。例えば、落ち着いた場所で、友達や親、先生など、信頼できる人に話すのは良い方法です。日記などで文字にするのも良いと思います。なかなか言葉にできない人は、自分なりのリラックスマ法を試みましょう。気持ちに余裕ができれば、自然と元の調子が戻ってくることも多いと思います。

☆カウンセラーから一言☆

津田智彰(つだ ともあき)・・・金曜日担当

少しずつ、僕のこと覚えてくれる人が増えてきてうれしいです。でも、まだまだ「誰？」という反応も多いので、今後もたくさん教室に足を運びたいと思っています。

木村 寛子(きむら ひろこ)・・・火曜日・木曜日担当

1 学期、環境の変化とともに感じるドキドキ感やクラスの居場所作りなど、少しずつ落ち着いてきたころでしょうか。夏休みで心も身体もゆっくりリフレッシュさせてくださいね。

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

毎日を過ごす中で、悲しいとき、つらいとき、イライラするとき、心配なときがあると思います。そのようなとき、スクールカウンセラーがじっくりお話を聞きながら、どうしたらよいか一緒に考えていきます。また、何を話したらよいか分からないときでも、ゆっくり過ごしながら気持ちを落ち着かせることができます。

●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

中学生段階の子供の心は、とても不安定になりやすく、それに対応する保護者の方々も不安定になりやすいと思います。なかなか大変な時期ですが、ある程度一緒に揺れることもこの時期の親子関係としては自然なことです。しかし、自然なこととは言っても、当然保護者も悩んだり疲れたりします。保護者の方が参ってしまうと子供は安心して揺れることができなくなる場合もあります。何とかこの時期を過ごしていくために、日頃の苦勞を分かち合えたり、ちょっとしたことを相談できたりする場所があると良いのではないのでしょうか。スクールカウンセラーも遠慮なくご利用ください。お待ちしております。

● 相談の予約方法

直通電話（**03-5330-0121**）に直接ご連絡ください。席をはずして電話に出られないときは、留守電にメッセージを残していただければ折り返し連絡させていただきます。

担任の先生を通じてご予約いただくこともできます。どうぞ気軽にご連絡下さい。

開室時間：火・木曜日（木村） 10：30～16：30
金曜日（津田） 9：30～17：00



相談室開室日

7月

月	火	水	木	金
3	4 木村	5	6 木村	7 津田
10	11 木村	12	13 木村	14 津田
17	18 木村	19	20 木村	21
24	25	26	27	28
31				

8、9月

月	火	水	木	金
				9/1 津田
4	5 木村	6	7 木村、津田	8
11	12 木村	13	14 木村	15 津田
18	19 木村	20	21 木村	22 津田
25	26 木村	27	28 木村	29 津田