

相談室だより

令和元年 11 月 29 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

～趣味や好きなことを大切にしていますか？～

こんにちは、スクールカウンセラーです。皆さんは、趣味や好きなことがありますか？趣味や好きなことは癒しや元気の源になりますし、仲間と出会えたり、自分の成長や将来の夢・希望とつながったりすることもあります。しかし、大切なことは他にもたくさんあるので、好きなことしかやらないわけにはいきません。時には、なかなか自分の時間が持てない時期もあるでしょう。それでも、自分の好きなことややりたいことを忘れずに持ち続けてください。他の人からは“価値がない”“ムダ”と思われるようなことでも、自分が“やりたい”“好き”と思えるなら、それだけで十分な価値があります。

☆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

僕は小学生の頃からゲームとアニメが大好きでした。ゲームとアニメを通して得た仲間や楽しい時間、学んだことはとてもたくさんあります。ゲームやアニメの中には、支え合い、友情、恋愛、挫折、試行錯誤…人が生きていく中で経験する様々なテーマや感情が溢れています。とても面白いです。ぜひ、みなさんのおススメを教えてください。

木村 寛子(きむら ひろこ)・・・火曜日・木曜日担当

私事ですが、最近引越しをして忙しい日々を過ごしています。だから少し時間が空いた時によくとうとうとします。そういう時は好きな紅茶を飲んでのんびりしたいな～なんて思っています。忙しい時は、割り切ってちょっとした休憩をはさむことで、頭もスッキリすることができますよ。

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。お子さんの様子で何か気になることがあれば、ぜひ一度お話にきてください。お待ちしております。

中学生は発達段階的に心身の成長が著しく、それに伴って気持ちのバランスも不安定になりやすい時期です。些細なことで気持ちが上下することもあります。本人たちも、そんな自分の変化や感情の波に戸惑っていることが多いものです。時には自分の言動を後悔したり、自己嫌悪感を抱いたりして悩むこともあります。そんな不安定さを抱えながらも、日々の生活の中でいろいろな課題や人間関係に向き合っていかなければなりません。原因や対策がわかりやすいものはサポートしやすいと思いますが、よくわからないイライラや落ち込みなどの対処は難しいと思います。理屈が通用しないことが多いのも、この時期の特徴です。何をしてあげられるのかがわからなくなった時は、家庭がリラックスできる、ホッとできる場となるように心がけてあげると良いでしょう。

● 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、日程調整をさせていただきます。当日の面談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。

開室時間：火・木曜日（木村） 10：15～16：30
金曜日（津田） 9：30～17：00

相談室開室日



12月

月	火	水	木	金
2	3 木村	4	5 木村	6 津田
9	10 木村	11	12 木村	13 津田
16	17 木村	18	19 木村	20 津田
23	24 木村	25	26	27
30	31			

1月

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