

相談室だより

平成 30 年 10 月 9 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



～こころの回復力「レジリエンス」～

私たちは普段の生活の中で失敗と成功を繰り返しています。思うような発表ができなかったと悔やんだり、思うような点数ではなかったり、友達と喧嘩をした時に、「大したことじゃない」と受け止めて、そのことを自然に流せる時と、落ちこむことがあります。その失敗が自分にとって大きな出来事の場合、もう二度と立ち直れないと思うこともあるかもしれません。しかし、実際には時間が経つにつれて、少しずつ立ち直り、心の傷も癒されていきます。その回復力のことを「レジリエンス」と言います。落ち込みから立ち直る力（レジリエンス）は私たちみんなに備わっている力なのです。

緊張したり勉強や習い事、きつい試練に耐える力もレジリエンスの一つと言われています。少しナーバスな考え方になった時には、そのことを横に置いて、気晴らしに映画を見たり、好きなことをしてみるといいかもしれません。また、できないことに注目しすぎず、自分の良いところ探しをしてみるのも大切でしょう。

☆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

中学生の頃、特に数学が苦手でした。勉強しようとする、わからなくてすぐにイライラしていました。ある時は、数学を後回しにして、やりやすい教科の勉強を頑張るようにしていました。今でも、苦手なことと上手く付き合っていくのはなかなか大変なことです。

木村 寛子(きむら ひろこ)・・・火曜日・木曜日担当

段々と肌寒くなってきて、急に長袖が必要になってきたように思います。そんな時は温かいものを飲んで体も心も温まりましょう。

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

こんにちは、スクールカウンセラーです。秋風が心地よい季節となりました。保護者の皆様はいかがお過ごしでしょうか。2学期は行事の多い時期になりますが、子ども達の挑戦を応援しながら、楽しく学校生活を送れるように、引き続きお手伝いをしていきたいと思えます。

子ども達の心の不調は様々な形で表現されます。言葉で説明できる時もあれば、「お腹が痛い」「頭が痛い」「吐き気」等の「体」で表現することもよくあります。いつもより沢山寝ることで回復できることもあれば、心配事を聞いてあげることですぐに治まることもあります。「学校に行きたくない」「朝、起きられない」等、いつもとは違う様子が出てくるかもしれません。子どもは思い込みから気持ちが落ち込んだり、体調が悪くなったりすることがあります。子どもの辛さに寄り添いつつも、プラスの側面（例えば、好きな授業や休み時間の楽しい気持ち等）をイメージさせることで、解決することもあります。それでもうまくいかないときや、気になることなどがございましたら、お気軽に相談室までご連絡ください。

● 相談の予約方法

基本的には予約制になります。スクールカウンセラーの勤務日にお電話（**西中 03-5330-0661**）していただき、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。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。（不在時には留守電になりますのでメッセージを残してください。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） 10：30～16：30
金曜日（津田） 9：30～17：00



10月

月	火	水	木	金
1	2 木村	3	4 木村	5 津田
8	9 木村	10	11 木村	12 津田
15	16 木村	17	18 木村	19 津田
22	23 木村	24	25 木村	26 津田
29	30 木村	31		

11月

月	火	水	木	金
			1 木村	2 津田
5	6 木村	7	8 木村	9 津田
12	13 木村	14	15 木村	16
19	20 木村	21	22 木村	23 祝日
26	27 木村	28	29 木村	30 津田

12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 木村	26	27	28
31				



お知らせ

10月は3年生の全員面接を昼休み・放課後に行っています。