

相談室だより

平成 29 年 5 月 16 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

みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーです。春の陽気を感じたのもつかの間、暑い日が増えてきましたね。1年生のみなさんは中学校に少しずつ慣れてきましたか？ 2、3年生のみなさんも新しいクラスや役割、新しい友達との生活に慣れてきた頃でしょうか。

春は新しい仲間との出会いが始まります。教室が変わり、友達や先生との関わりの中で生活に慣れていくまで時間がかかるかもしれません。緊張や不安を感じやすい時期でもあると思うので、がんばる時と力を抜く時と、ほどよくバランスを取りながら、これからの1年を充実させていきましょう。

さて、今年度スクールカウンセラー1名が八子から「津田」に代わりました。曜日は、金曜日に来ることになりました。木村は引き続き担当しますが、曜日が変わり火曜日・木曜日に来ることに変更となりましたのでよろしくお願いいたします。

☆カウンセラー紹介☆

津田智彰(つだ ともあき)・・・金曜日担当

今年度から来ることになりました。まずは、できるだけたくさん教室に足を運びますので、気軽に話しかけてくれると嬉しいです。趣味の話や雑談も大歓迎です。まずは皆さんと仲良くなりたいと思っていますのでよろしくお願いいたします。

木村 寛子(きむら ひろこ)・・・火曜日・木曜日担当

昨年度から引き続き来ることになりました。みなさんとまたお話しできるのを楽しみにしています。みなさんが自分らしく学校生活を送れるようサポートしていきますのでよろしくお願いいたします。また、廊下で見かけた時は気軽に声をかけてくださいね。

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

保護者の方々も、お子さんのことについて、スクールカウンセラーに相談をすることができます。中学生になると、お子さんは学校でのことを以前ほど話したがらないことが増えてくるかと思いますが、お子さんのご様子で何か気になることはありますか。

例えば、学習への意欲が低下してきた、表情が暗くなった、学校に行きたがらない、食欲が落ちたり、眠れなかったりすることが増えてきた・・・そういった様子がみられるとき、お子さんが悩みを抱えているサインかもしれません。

そのようなとき、スクールカウンセラーがお話をうかがいながら、お子さんについて理解し、どのように支えていくかを一緒に考えていきます。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ので、お気軽にご連絡ください。

● 相談の予約方法

直通電話（**03-5330-0121**）に直接ご連絡ください。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

5月

月	火	水	木	金
1	2 木村	3 (休)	4(休)	5(休)
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		

6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 津田
26	27 木村	28	29 木村	30 津田