

# 相談室だより

令和元年 10 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 木村寛子

～心と体はつながっている！～

こんにちは、スクールカウンセラーです。みなさんは普段、体が元気だと気持ちよく過ごせますよね。体が疲れていると、やる気もなくなります。明るい気持ちでいると、病気も早く治ります。心配事があると、眠れなくなったりお腹が痛くなったり、頭が痛くなったりすることがあります。気分や感情を簡単に変えることはできなくても、体の状態を変えることはできます。落ち込んで立ち直れない時、弱った心はひとまずわきに置いておき、体の方に働きかけてみましょう。例えば深呼吸、マッサージ、軽い運動などがあります。マッサージや軽い運動ですぐにストレスがゼロになるわけではありませんが、時間をかけながら体をリラックスさせていくことで、心も段々とゆったりした気持ちに近づいていきます。そうすると気持ちが少し楽になるかもしれません。

☆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

廊下で会うと、ちょっとした話ができる人が少しずつ増えてきました。あいさつだけでも嬉しいです。廊下をウロウロしている時は暇な時です。むしろ誰かに構ってほしいくらいです。どうか優しい声掛けを、よろしくお願いします。

木村 寛子(きむら ひろこ)・・・火曜日・木曜日担当

中学生の頃社会が苦手でした。勉強をし始めるとよく眠くなっていました。なので、社会を後回しにしたり、手を付けやすい教科から勉強に取り組む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難しいな～と思いながら過ごしています。

## 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

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

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



### 10月

月	火	水	木	金
	1 木村	2	3 木村	4 津田
7	8 木村	9	10 木村	11 津田
14	15 木村	16	17 木村	18 津田
21	22 祝日	23	24 木村	25 津田
28	29 木村	30	31 木村	

### 11月

月	火	水	木	金
				1
4	5 木村	6	7 木村	8 津田
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