

相談室だより

平成 30 年 7 月 2 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

～自分にとってプラスの意味を見出そう！～

「頑張ったのに意味がなかった」「やっても無駄だからやらない」
みなさん、そんな風に考えたことはありませんか？

勉強したのにテストの点がとれなくても、部活で結果が出なくても、友達とケンカしても、親にほめられなくても、ゲームのデータが消えても、自分がやってきたことの中には、必ず自分にとってプラスの意味があるはずです。

自分がやったこと、やろうとしていることに「無駄」という意味を付けるのか、その他の意味を付けるのか、柔軟に考えてみましょう！

☆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

少し前、風邪をひきました。体調が悪くなると気持ちも暗くなったりして、あまり元気が出ませんでした。そんな時は、ちゃんと食べて、しっかり寝る、そして優しい言葉をかけてもらえると（実はこれが一番！？）元気が戻ってきます。調子の悪そうな人には優しい言葉をかけてあげましょう！

木村 寛子(きむら ひろこ)・・・火曜日・木曜日担当

1 学期もそろそろ終わりに近づいてきました。私は暑くなってくると外で体を動かしたくなります。ちょっとした運動で汗をかくと、モヤモヤしていたものがスッキリします♪夏休み、クーラーの中で過ごしたくなるかもしれませんが、気分転換にお勧めです！

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。

先日、WHO（世界保健機構）がゲーム依存を“病気”と認定したことが報じられ、話題となりました。依存の問題は、何もゲームだけではなく、SNS（LINE、YouTube など）やネットショッピングなど、スマホやタブレットから気軽にアクセスできるものが溢れています。これは中学生に限らず、社会的な問題ともいえます。これから夏休みがやってきます。スマホやゲームとの上手な付き合い方について、子供だけの事としてではなく、家族全体の事として話し合ってみるのも、大切になるのではないかと思います。

● 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**）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。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

相談室開室日



7月

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

8、9月

月	火	水	木	金
27	28 木村	29	30 木村	31 津田
9/3	4 木村	5	6 木村	7 津田
10	11 木村	12	13 木村・津田	14
17	18 木村	19	20 木村	21 津田
24	25 木村	26	27 木村	28 津田