

# 相談室だより

平成 30 年 5 月 8 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。

## ☆カウンセラー紹介☆

### 津田智彰(つだ ともあき)・・・金曜日担当

2年目になりました。今年度も、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るので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

西中に来るのは今年で3年目になります。みなさんとまたお話しできるのを楽しみにしています。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

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。

最近のお子さんの様子はいかがですか。何か気になる様子はありますか？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。ご家庭で対応していく中で困ったとき、迷ったとき、誰かに聞いてもらいたいときなど、スクールカウンセラーは皆様のご希望に合わせてサポートさせていただきます。よろしくお願いいたします。

### ● 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

### 5月

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

### 6月

月	火	水	木	金
				1 津田
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