

相談室だより

平成 31 年 1 月 12 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



白と黒の間を見つけよう！

こんにちはスクールカウンセラーです。3学期が始まりましたね。1年を振り返ってどんな1年だったでしょう？今学期は来年度に向けての準備期間でもあります。自分の成長を振り返り、来年度につなげられるといいですね。

皆さんは、親友だと思っていた子に一度だけ約束を破られて、その子の全てが信頼できなくなってしまったことはありませんか。「大好きで素晴らしい人」が「大嫌いで意地悪な人」に180度変わってしまったと捉えているのです。白が100%よい人間で、黒が100%悪い人間だとしましょう。あなたは、白ですか、黒ですか、どちらでもない、その中間という答えが一番ぴったりくるのではないのでしょうか。同じように、友達にもいいところとそうではないところがあるのです。それを許しあえたら、友達を100%悪い「敵」と100%よい「味方」にわけることもなく、もっと安心して過ごすことができるでしょう。

☆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

皆さん、今年もよろしくお願ひします。僕は寒いのが苦手なので、起きる前から暖房で部屋を暖めたり、厚着するようにしたり、防寒対策は怠りません。寒いからと言って何もしないわけにはいかないので。寒いのが苦手な人がいたら、仲間ですね。一緒に乗り切りましょう！

木村 寛子(きむら ひろこ)・・・火曜日・木曜日担当

今年もよろしくお願ひします。皆さんは年が変わると、この一年をどんな一年にしたいか考えますか？私はもう少しフットワークを軽くしたいと思います。思ったら面倒くさがらず、まず行動してみよう。という事です。皆さんも“こんな風になりたい”を試してみてください。

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、どうしたらよいの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。保護者の皆様、明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願いいたします。

さて、今年度も終わりに近づき3学期が始まりました。4月の頃に見せていたお子様の姿もまた1年を通して著しく変わり、成長を感じていらっしゃるのではないのでしょうか。今年もよろしくお願いいたします。3学期は1年間の集大成の時期になります。生徒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っております。

● 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**）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。折り返しスクールカウンセラーが連絡いたします。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



1月

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
7	8 木村	9	10 木村	11 津田
14	15	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	

2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	

3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	22
25	26	27	28	29

