

## 相談室だより Vol.1

新宿区立西早稲田中学校  
 スクールカウンセラー  
 山田公子 後藤めぐみ 松井朋子

みなさんこんにちは。

1年生は、入学おめでとうございます。2・3年生は、進級おめでとうございます。新年度が始まりましたが、学校は引き続き休校です。生活リズムを整え、体力が落ちないように適度な運動を心がけつつ、学校が再開するまで健康に過ごしてほしいと思っています。みなさんの元気な顔が見られる日を楽しみにしていますね。

さて、西早稲田中学校のスクールカウンセラーは昨年度までは二人でしたが、今年度から一人増えて三人になりました。相談室だよりの裏面に自己紹介があります。私たちは、みなさんの心の成長のお手伝いができるように頑張っていきたいと思いますので、気軽に相談室を利用してくださいね。このおたよりで、相談室の案内をさせていただきますので、どうぞご覧ください。

保護者のみなさま、教職員のみなさま、今年度もどうぞよろしくお願いいたします。



## ▼ スクールカウンセラー来校日 (5月・6月)

5月

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13 後藤	14	15 松井 山田	16	17
18 山田	19	20 後藤	21 山田	22 松井	23	24
25	26	27 後藤	28 山田	29 松井	30	31

6月

月	火	水	木	金	土	日
1 山田	2	3 後藤	4 山田	5 松井	6	7
8 山田	9	10 後藤	11 山田	12 松井	13	14
15 山田	16	17 後藤	18 山田	19 松井	20	21
22	23	24 後藤	25 山田	26 松井	27	28
29 山田	30					

山田 10:00~16:45、後藤・松井 9:00~17:00

\*勤務日は変更する場合があります。

## 保護者の皆様へ

スクールカウンセラーは、保護者の方のご相談もお受けしております。ご相談がある場合は、事前に学校にご連絡くださいますようお願い致します。

\*相談室直通電話 **03-3205-9940** までお電話ください。

(10:00~12:00 13:30~15:30)

相談室不在でつながらない場合は、学校代表番号 03-3205-9674 までお電話をください。また、相談室直通電話に留守番録音ができるようになりました。折り返し連絡を差し上げますので、お名前と電話番号をメッセージに残してください。

## こころの健康を保つために

感染症流行期で「隔離」「自宅待機」をしていると、こんな気持ちになることがあります。

- ① 自分の体調や将来について心配になります。
- ② 自由が制限されて、怒りや不安を感じます。
- ③ 周囲の人が感染していたらどうしようかと心配になります。
- ④ イライラしがちになり、腹を立てやすくなります。

「隔離」「自宅待機」を過ごすときに、心強くなることがあります。

- ① 家族や友達とつながってられるように、連絡を取り合いましょう。仲間の存在が心強くなります。
- ② 笑顔でいること、楽しいと思えることを紹介するのもいいですね。
- ③ 情報を伝えるときには、信頼できることを確認してからにしましょう。

「隔離」や「自宅待機」の方のために、控えたいことがあります。

- ① 「長いお休みがとれてよかったね」などの心無いことばは控えましょう。
- ② 「コロナにかかった人」などの表現はやめましょう。疎外感を与えてしまいます。
- ③ 個人情報特定されるような SNS への投稿はやめましょう

互いに支えあいながら、この感染流行期を過ごし、いつもの生活に戻る準備をしましょう。

## スクールカウンセラー自己紹介コーナー

- 名前：山田公子（やまだ きみこ）月・木曜日勤務
- 好きな科目：国語
- 学生時代に入っていた部活：テニス部

ひとこと： 西早稲田中勤務が7年目になりました。中学校生活、いろいろあると思います。迷い、悩み、考えることで今までの自分よりもっと大きく成長していくことができます。みなさんの心の中には悩みを栄養にかえていく力があると信じています。その力を発揮するお手伝いをさせてください。

- 名前：後藤めぐみ（ごとう めぐみ）水曜日勤務
- 好きな科目：英語
- 学生時代に入っていた部活：合唱部

ひとこと： 今年度から西早稲田中に勤務することになりました。どうぞよろしくお願ひします。今年度はいつもと違うスタートとなり、いろいろ不安に感じることも多いと思います。心配なことや気になること、イライラすること、何でも OK です。ので、気軽に話してくださいね。

- 名前：松井朋子（まつい ともこ）金曜日勤務
- 好きな科目：数学
- 学生時代に入っていた部活：バドミントン部

ひとこと： 西早稲田中に勤務して4年目になりました。学校生活がスタートすれば、毎日忙しくなるとおもいます。体調を整え、英気を養って、新年度の学校生活を迎えてください。みなさんが日々を存分に味わえますように、お手伝いしたいとおもいます。いろいろな授業にもお邪魔しますね。

