

*** 相談室だより ***

令和6年9月

新宿区立牛込第一中学校

区スクールカウンセラー 三浦 将矢（火・金）

都スクールカウンセラー 尾崎 承子（月）



夏休みが終わり、2学期が始まりました。2学期は、様々な行事があり充実した日々となる一方、疲労が溜まりやすいときです。心も身体も、頑張りと休みのバランスを取って疲労を溜め込まないようにしてほしいと思っています。心配事があるとき、ちょっとゆっくりしたいときなどは、気軽に相談室を利用してください。



「晴れの日には枝が伸びる 雨の日には根が伸びる」

福島 正伸（実業家 作家）



こんな言葉を聞いたことがありますか。この福島さんの言葉は、「植物の成長」の様子から「人の成長」に思いを巡らすことのできる言葉です。

悩んでいるときなど苦しい状況が続くと、そこから抜け出せないのではないかと不安を感じることがあります。しかし、そのような状況のときでさえ、雨の日には根を伸ばす植物のように、人も深く成長していくことができると言われています。

心の天気が雨であっても、根を伸ばして育ち、やがて雨が止み晴れたとき、さらに枝を伸ばし大きく成長していくことでしょう。

心が辛くなってきたときには、この言葉を思い出してみてください。それでも、心が曇っているときは、ぜひ周りにいる家族や友達、先生や相談室などを頼ってください。

根を伸ばす水や、枝を伸ばす光となる人は、あなたのそばにきっといます。





●○● 保護者の皆様へ ●○●



猛暑に大雨に…と、心身ともに疲れを感じやすい 8 月でしたが、保護者の皆様はいかがお過ごしでしたでしょうか。お子さんと過ごしたり、お子さんに向き合ったりする時間が長い夏休みだからこそ、楽しかったり悩んだりされたことはないでしょうか。

発達段階として、中学生は小学生よりも感情をストレートに表現できずにいる頃だと言われています。気持ちが沈んでいるのに、攻撃的な態度を取ってしまうこともあります。感情が複雑に絡み合っているお子さんの心の内を案じ、保護者の皆様が考え込むこともあるのではないのでしょうか。そのような時は、遠慮なさらず先生方や私達カウンセラーにお声掛けください。



【ご予約方法】

担任又は副校長・養護教諭に伝えていただくか、相談室直通電話にご連絡をください。折り返しスクールカウンセラーから日程調整の連絡をさせていただきます。なお、ご予約時に相談をスムーズに進めるために、内容をお伺いすることがあります。簡単な内容で結構ですので、ご協力のほどお願い申し上げます。

⇒相談室直通電話 03-3266-1615

※相談室直通電話は留守番設定になっていますので、生徒の氏名及び学年・連絡先を録音してください。折り返し連絡いたします。

【相談室開室日】 ※曜日と時間に変更することがあります。

受付時間 三浦（火・金曜日 10:00～16:00） 尾崎（月曜日 9:00～16:30）

9～12月の予定 ※出張等の関係により、出勤日でも不在の時があります。
事前のご予約をお願いします。

9月					10月					11月					12月				
月	火	水	木	金	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金
2	3	4	5	6		1	2	3	4					1	2	3	4	5	6
尾崎	三浦			三浦		三浦			三浦					三浦	尾崎	三浦			三浦
9	10	11	12	13	7	8	9	10	11	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
尾崎	三浦			三浦	尾崎	三浦			三浦	振休	三浦			三浦	尾崎	三浦			三浦
16	17	18	19	20	14	15	16	17	18	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
祝日	三浦			三浦	祝日	三浦			三浦	尾崎	三浦			三浦	尾崎	三浦			三浦
23	24	25	26	27	21	22	23	24	25	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
振休	三浦			三浦	尾崎	三浦			三浦	尾崎	三浦			三浦	尾崎	三浦			冬季休業日
30					28	29	30	31		25	26	27	28	29	30	31			
尾崎					振休	三浦				尾崎	三浦			三浦	冬季休業日				