

# 相談室だより

令和2年 6月

新宿区立牛込第一中学校

都カウンセラー 工藤 千尋 (木) ・区カウンセラー 角川 綾子 (月・金)

みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの工藤と角川です。新型コロナウイルスの流行に伴い、臨時休業が続きましたが、みなさんはどのように過ごしましたか？「学校が始まった時にチャレンジしたいことを考えた人」「なんとなく体調がすぐれなかった人」「久しぶりの学校に不安がある人」など様々だと思います。エネルギーが溜まるようにゆったりとお話しができる相談室にしていきたいと思いますので、気になることがありましたら立ち寄って下さると嬉しいです。

## 相談室ってなあに？

みなさんが悩んだり、困ったりしたときに、お話をすることができる場所です。一緒に考えましょう。また、「今日はこんなことがあったんだよ!!」とお話をしたり、気持ちを落ち着かせたりすることができます。

## どこにあるの？

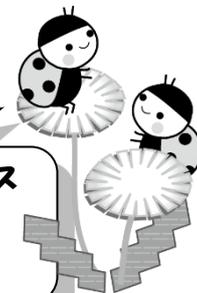
2階 第2学習室と第一会議室の間

## いつあいてるの？

月曜日・木曜日・金曜日の昼休み、放課後  
(予約が優先ですが、あいているときは声をかけてください。)

\*分散登校中は時間の調整がありますので、予約が必要です。

2人でゆっくりと相談やお話をしたいときは、スクールカウンセラーに伝えてね！  
いつお話をするか決めましょう。



## 学校再開☆ワンポイントアドバイス

短い期間に自粛生活や学校生活の再開と、環境の変化が続きました。急激な変化は誰も疲れるものです。疲れを感じた時には、無理をせずに自分のペースで慣れていくことを心がけましょう

### ①規則正しい生活をしよう

→生活リズムが崩れると自律神経が乱れ心も疲れやすくなります。夜寝付けなくなっている人は、朝の起床時間を同じにして、日光を浴びると、睡眠のリズムが整いやすくなります。

### ②コロナに関するニュースや映像を繰り返しみない

→繰り返し情報に接することで、不安が高まると言われています。

### ③今できることをやりましょう

→見通しが不確かな状況が続いています。こんな時は誰でも不安が強くなるものです。今後のことは誰にも分かりません。できることをすることで、元気になれる。



**相談室開室日** \*曜日と時間は変更することがあります。

相談受付時間 工藤：木（9：00～16：30）・角川：月・金（10：00～16：00）

6月				
月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
角川			工藤	角川
8	9	10	11	12
角川			工藤	角川
15	16	17	18	19
角川			工藤	角川
22	23	24	25	26
			工藤	角川
29	30			
角川				

7月				
月	火	水	木	金
		1	2	3
			工藤	角川
6	7	8	9	10
角川			工藤	角川
13	14	15	16	17
角川			工藤	角川
20	21	22	23	24
角川				
27	28	29	30	31
午後のみ 角川			工藤	午後のみ 角川

8月				
月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
				角川
10	11	12	13	14
17	18	19	20	21
24	25	26	27	28
			工藤	角川
31				
角川				

学校以外にも相談できる場所があります

- 新宿子どもほっとライン(いじめや先生・家族のことなど)

03-5331-0099

平日：午後5時から午後10時まで

土日祝日・年末年始：正午から午後10時まで

- チャイルドライン(18歳までの子どもがかけるでんわ)

0120-99-7777(無料です。公衆電話からもかけられます。)

毎日：午後4時から午後9時まで

\*チャットもできます。インターネットで検索してみてくださいね。

- 教育相談室(新宿区立教育センター)

新宿区内の小学生・中学生・高校生ならびにその保護者

電話相談 03-3232-2711

平日(土日祝日・年末年始は除く)：午前9時から午後5時まで

- 一般社団法人日本臨床心理士会と一般社団法人日本公認心理師協会 **新型コロナころの相談電話**

期間：2020年4月20日から6月末まで(政府の対応状況によっては期間変更あり)

電話番号：050-3628-5672

毎週月曜日～木曜日：午前10時から12時まで

\*この相談電話は、不安な気持ちの対処法や子どもたちへの対応など、日常を落ち着いて過ごすための方法等について、皆さまとご一緒に考えることを目指しています。

●●●保護者の皆様へ●●●

牛込第一中学校は、本年度も2人のスクールカウンセラーが在籍しております。昨年度に引き続き、どうぞよろしくお願い致します。お子様のことで何かご相談などがございましたら、事前にご予約の上、どうぞお気軽に相談室にお越しください。

⇒相談室直通電話 03-3266-1615

\*生徒の氏名および学年を留守番電話に入れてください。折り返しご連絡いたします。

