

*** 相談室だより ***

令和7年10月

新宿区立牛込第一中学校



スクールカウンセラー

まきの 牧野 あすか（火・金）

こづち よういち 小槌 陽一（木）

2学期が始まり、1か月が過ぎました。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、頑張りとの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。



《心がつらいとき……》

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、このこと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。話すだけで、楽になったり、よい方法が見つけられるかもしれません。

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。



《こんなときどうする……》

人から嫌なことをされたり、無理なことを頼まれたらどうしますか？

人との関係の中では、自分が思ってもいなかったことや、思いどおりにならないことが起こります。その時、自分の考えや気持ちを表す方法は次の3つに分類できます。

- ① 相手を大切にするが、自分を大切にしない 相手に合わせて、自分のことは後回し
- ② 自分を大切にするが、相手を大切にしない 自分中心で、相手への配慮をしない
- ③ 自分も大切にするし、相手も大切にする 相手に配慮し、自分の気持ちも言う

次のような状況での対応は、さきほどの①②③のどれにあたりますか？()の中に数字を入れましょう。

友達が、貸したノートを1週間返してくれません。あなたはそのノートを自分の勉強に使いたいのので、そろそろ返してもらいたいと思っています。

- () 友達にも事情があるだろうし、仕方ない。そのうち返してくれるだろうと考え、何も言わない。
- () 「いい加減ノートを返せよ。いつまで借りてんだよ。もう二度と貸さないからな」と言う。
- () 「この間貸したノート、自分も使って勉強したいから、そろそろ返してもらえるとありがたいんだけど。いつ返してもらえるかな？」と言う。

※ 答えは、上から順番に①、②、③となります。



●○● 保護者の皆様へ ●○●

相談室では、お子様本人だけでなく、保護者の皆様のご相談も承っています。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いたします。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、お知らせください。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。出勤後に折り返し連絡いたします。

【相談室開室日】 ※曜日と時間は変更することがあります。

受付時間 牧野（火・金曜日 10:00～16:00） 小槌（木曜日 9:00～16:30）

《10月・11月・12月の勤務予定》

牧野 10/3、7、10、14、17、21、24、28、31。11/4、7、11、14、18、
21、25、28。12/2、5、9、12、16、19、23。いずれも火曜日か金曜日。

小槌 10/2、16、23。11/6、13、27。12/4、11、18、25。いずれも木曜日。