*** 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 牧野 あすか(火・金)

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、よい方法が見付けられ 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・・・・》

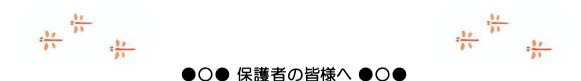
人から嫌なことをされたり、無理なことを頼まれたらどうしますか? 人との関係の中では、自分が思ってもいなかったことや、思いどおりにならないことが 起こります。その時、自分の考えや気持ちを表す方法は次の3つに分類できます。

- 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。



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、<u>生徒の氏名及び学年・連絡先</u>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。