令和８年５月
新宿区立牛込第一中学校
校長　畔柳　徹朗
スクールカウンセラー　小槌　陽一
牧野あすか

相談室だより

新緑の季節になり、爽やかな日が続いていますね。１年生の皆さんは、少しずつ学校に慣れてきましたか。2･3年生の皆さんも、新しい学年での生活に慣れてきた頃でしょうか。新しいことをするときは、楽しみな気持ちやワクワクした気持ちになると思いますが、心配なことや不安なことなどがある人もいるかもしれません。相談室では、みなさんがいろんな気持ちを話して整理していくことができる場所の一つです。相談したいことや話したいことがあったら、気軽に相談してくださいね。ふらっと立ち寄ってくれても大丈夫です!

今年度も引き続き、小槌と牧野が勤務しています。よろしくお願いします。

●○●　カウンセラー紹介　●○●

小槌（こづち）　陽一（よういち）

木曜日に勤務します。アニメやマンガが好きです。校内で出会った時は、是非、気軽に声をかけてください。話し掛けてもらうことは大歓迎です。

心配なことや不安なことがありましたら、どんなことでもお話を聞きたいと思っています。話すことで、心の負担が軽くなり、問題が整理されて見通しがつくことがあると思います。

皆さん、よろしくお願いします。

牧野（まきの）　あすか

今年も火曜日と金曜日に勤務しています。おいしいものを食べることと、いろんな場所に出掛けることが好きです。おすすめのものや場所があったら、ぜひ教えてください。よろしくお願いします。

身体と心はつながっていると言われています。なんだかいつもと身体の調子が違う、睡眠や食事の量が変化したと思うときは心のサインかもしれません。ちょっとした気になることでも、気軽に話しに来てください。

相談室ってどんなところ？

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の一つです。「今日はこんなことがあったんだよ!!」とお話をすることで、気持ちを落ち着かせることができます。

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教えてね！いつお話をするか決めましょう。



相談室はどこにあるの？

２階中央校舎　会議室の横

いつ開いてるの？

火曜日・木曜日・金曜日の昼休み、放課後
（予約が優先ですが、利用者がいない時はドアが開いていますので、気軽に利用してください。）

予約の仕方

担任の先生又は牛込第一中学校の先生ならば誰でも大丈夫です。相談の予約をしたいことを伝えてください。学校でスクールカウンセラーを見掛けた時に直接伝えても大丈夫です。

●○●保護者の皆様へ●○●

牛込第一中学校は、昨年度に引き続き小槌と牧野が担当しています。よろしくお願いいたします。お子様のことで気になることがありましたら、来校又は電話にてお気軽に相談室をご利用ください。スクールカウンセラーの勤務日や勤務時間は変更になることがありますので、事前にご連絡をいただけますと幸いです。

【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お願いします。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。ご予約時に、スクールカウンセラーから相談したい内容をお伺いすることがあります。ご相談をスムーズに進めるため、簡単な内容で結構ですのでご協力いただけますと幸いです。

⇒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、生徒の氏名及びクラス名、連絡先を録音してください。折り返しカウンセラーの勤務日にご連絡いたします。

相談室開室日　＊曜日と時間は変更することがあります。

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

5月				
月	火	水	木	金
				1
				牧野
4	5	6	7	8
	牧野		小槌	牧野
11	12	13	14	15
	牧野		小槌	牧野
18	19	20	21	22
	牧野		小槌	牧野
25	26	27	28	29
	牧野		小槌	牧野

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

7月				
月	火	水	木	金
		1	2	3
			小槌	牧野
6	7	8	9	10
	牧野		小槌	牧野
13	14	15	16	17
	牧野		小槌	牧野

お知らせ

４月１４日（火）より全校生徒を対象に全員面談を行っています。全員面談では、学校生活が充実したものになるようにいくつかの質問をし、心の健康について簡単なアンケートを行っています。全員面接をとおして相談室やスクールカウンセラーの紹介をすることで、気軽に相談室を利用できるようにすることを目的としております。

今年度は１年生から学年ごとに実施して参ります。よろしくお願いいたします。