

スクールカウンセラーだより

2012年度 No.1



平成24年4月23日
新宿区立四谷中学校
スクールカウンセラー：黒岩・笠原

☆☆☆ 生き生きと！ ☆☆☆

新しい学年がスタートしましたね。新しい生活にはもう慣れましたか？新しいクラス、新しい友達や先生のなかで、緊張している人もいるかもしれません。でも「緊張」は悪いことではありません。「やる気」につながるのです。新たな気持ちで、生活のリズムを整えたり、勉強やお手伝いを頑張ったり、何か少し緊張しながらも継続してできることを始めてみるのもよいかもしれませんね。

「学校って、楽しいなあ、居心地いいなあ…」「新しい友だちができたるといいなあ…」「勉強って、案外おもしろい！」「クラブ活動、頑張るぞ～」etc.スクールカウンセラーは、みなさんが学校で生き生きとすごせるようにお手伝いしたいと思っています。

自分のこと、家族のこと、友だちや先輩・後輩のこと、楽しかった・うれしかった、腹が立った・悲しかった、イライラ・モヤモヤしている、不安だ・・・、どんなことでも「話を聴いてもらいたい」「ちょっと相談してみたい」「どうしたらよいかわからない??」「こまった！」と思ったら、遠慮なく「ふれあいルーム」《B棟3階、コンピューター室となり》に来てください。

まず、スクールカウンセラーの自己紹介をします。



はじめまして。今年の4月から四谷中学校に来ることになりました、

スクールカウンセラーの黒岩結希（くろいわ ゆうき）です。

毎週金曜日の10:15-17:00に来ています。
一日でも早く皆さんの顔と名前を覚えたいので、学校で見かけたら気軽に声をかけてくださいね！これからよろしくお願いします！

黒岩 結希



スクールカウンセラーの笠原和子（かさはら かずこ）です。

今年も、月曜日に来ています。

お昼休みや放課後、話をしたい人、相談したい人、ゆったりしたい人、ふれあいルームに来てください。リラックス法や自分のことを知りたい、人間関係をどうにかしたい、という人もどうぞ。

授業中や休み時間に学校内をまわったり、給食を教室で一緒に食べさせてもらったり、ということもあるかもしれません。

今年も、どうぞよろしくお願いします。

保護者の皆様へ



新年度が始まり、お子様も保護者の皆様も、お忙しくあわただしいことでしょう。

中学生は子どもから大人への過渡期で、保護者の皆様に対する気持ちや友人関係も変化して、揺れ動きます。親にいろいろ注意されたり、世話をやかれたりするのはいやがります。しかし、全く知らん顔をされてしまうと、もうちょっと気にかけてほしい…とも思う。微妙な時期です。

一人で、あるいは友人と一緒に、いろいろやってみたい！でも、これでいいのか？ちょっと不安なとき、振り向くと、保護者の方々がいて、「大丈夫、あなたならできるわ」とにっこり微笑んで肩を押してくれる。悪い事とわかっていてしてしまった時は、きちんと叱ってほしい。そんなことが期待されているのかもしれませんが。

また保護者の皆様にとっては、子どものことばかりにかかわってられない、家族関係や職業・経済状況、地域社会とのつながりなど、様々な諸事情があるかもしれません。変化の激しい現代社会では当然のことです。子どもも親の状況を敏感に察知して、気持ちや行動に変化が現れることもあります。

日々成長してゆくお子さんを見守る中で、何か気がかりなことがございましたら、些細なことでもかまいませんので、気軽に相談室までご連絡ください。スクールカウンセラーは、子どもの成長にそった接し方や今の状態に合わせて、何をしたらよいのかを、お子さんの毎日の生活を知っている保護者の皆様とともに考えていきたい、と思っています。



ふれあいルーム直通電話：03 - 3358 - 4033（月・金のみ）



ふれあいルームのご案内

▼ 利用方法

- ・ 月曜日と金曜日に、スクールカウンセラーが来ていて、相談ができます。
- ・ 生徒は昼休みや放課後に来室できます。
- ・ 相談中のときは、すぐに会えないことがあります。「相談中」の掲示がかかっている時は、後で来てください。急いでいるときは、ノックをしてください。
- ・ 予約を取ることもできます。担任の先生や保健室の先生、カウンセラーに声をかけてください。

▼ スクールカウンセラーの来ている日

4・5月

月	火	水	木	金	土	日
4/23 笠原	24	25	26	27 黒岩	28	29 昭和の日
30 振替休日	5/1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6
7 笠原	8	9	10	11 黒岩	12	13
14 笠原	15	16	17	18 黒岩	19	20
21 笠原	22	23	24	25 黒岩	26	27

（笠原 8:30～17:00 / 黒岩 10:15～17:00）

