



## 相談室だより

練馬区立旭丘中学校相談室

令和6年5月

### 生徒のみなさんへ

新年度が始まって、約1か月が経ちました。1年生の皆さんは、中学校生活への期待と不安の中で、新しい生活をスタートさせた事と思います。その後の連休で、ひと休み出来たでしょうか？ 頑張る時と休む時のメリハリをつけ、あせらずに自分のペースで進んでいけるといいです。また、一年生のみなさんとは、一学期の間に、「一年生全員面接」といって、スクールカウンセラーとお話する機会があります。その時に、相談室の場所や先生の事などを知って、必要な時に利用してください。

2、3年生のみなさんは、進級されて良いスタートが切れましたか？ 新年度の始まりは、気持ちを新たに頑張ろうと思える時期ですが、知らず知らずのうちに、心や体の疲れがたまりやすい時期でもあります。リラックスできる時間を意識して作るなどの心のメンテナンスも忘れずに過ごしてください。そして、困りごとが生じて、自己解決が難しい時には、周りの人に助けを求めましょう。その一つとして、校内相談室があります。今は、相談しなくてもいいと思っている人も、以下のQ&Aを読んで、利用方法を確認しておき、必要時に利用してください。

### 校内相談室を利用するための Q&A

#### Q1 例えば、どんな時に行ってみたらいいですか？

「友達との関係がうまくいかなかった」「イライラする事が増えて、友達や家族に八つ当たりしてしまう」「何をするにもやる気が起きない」「家族の事で心配な事がある」「学校に行くのがしんどい」

#### Q2 お話を聞いてもらうと、どんないい事がありますか？

「話をしっかり聞いてもらえる」「自分の考え方のくせや長所に気付ける」「自分で出来そうな事、先生や家の人に助けてもらった方がいい事が、何かわかる」「悩みの整理ができる」など。

#### Q3 相談できる曜日や時間、申し込み方法は？

○相談(お話を聞いてもらえる)曜日：原則として毎週火・木・金。

○利用時間：昼休みと放課後。生徒のみなさんは、授業時間内は原則として利用できません。

○相談の申し込み方法：①相談室の先生に直接言う。②担任や保健室の先生に言う。

\*相談は、原則、予約が優先です。

◆火曜日と金曜日担当：河原 真理(心のふれあい相談員) 生徒のみなさんのお話を聞いてくれたりします。

◆木曜日担当：近藤 三恵子(スクールカウンセラー) 臨床心理士・公認心理師の資格を有し、スクールカウンセラーとしては都立学校・中学校・小学校での勤務経験があります。本校1年目

### 保護者の皆様へ

お子さんの学校生活や日常生活の様子で、気になることや心配な事がありましたら、スクールカウンセラーにご相談ください。スクールカウンセラーが心理の専門的な立場から、お子さんの気持ちや行動の理解、問題解決の手がかりを探っていくことを、お手伝い致します。

相談室場所：一階保健室の隣。相談曜日：原則毎週木曜日。年間38回来校予定。

相談時間：8時45分～16時45分(相談終了まで)相談の申し込み方法：相談は予約制です。お申し込みは、カウンセラー不在時でも可能。副校長・担任・養護教諭・カウンセラーにお電話又は直接にお申し込みください。