



## 相談室便り 4月号

平成26年4月

開進第三中学校 相談室  
スクールカウンセラー 小林 縊子  
心のふれあい相談員 高野 幸江

春がやってきました！  
新一年生の皆さん、ご入学おめでとうございます！  
上級生の皆さんも、また一つ上の学年へ、一步前進ですね。

さて、今月号は“相談室”の紹介をします！

三中には、皆さんの三中での生活のお手伝いをする、  
**相談室**という場所があるのを知っていますか？  
そして**相談室**には、**スクールカウンセラー**と、**心のふれあい相談員**がいます。

中学生は、色々忙しいし、色々な悩みも出やすい時期です。

例えば…、

困ったことがあったり、どうしたらいいか不安に感じる  
別に悩みってほどではないけど、なんかイライラするし  
疲れたなあ、ヤル気が出ないなあ～ などなど。



これは一人で頑張って解決できることもあるでしょう。  
でも、それではちょっと大変！という場合もありますよね。

↓↓

お友達、先生、お家の人、先輩に相談して解決出来れば良いですが  
もし、「少し違う人に聴いてもらいたい」  
「身近な人とちょっと話づらいな」と思ったら…。

↓↓

ぜひ、“相談室”に来てみてくださいね。  
相談室は、**そんな時、皆さんのお話を聴いて、  
その人に合った解決法を一緒に見つける応援やお手伝いをします。**  
もちろん「どんな場所？どんな人がいるの？」とちょっと興味がある人も歓迎です☆



場所は、一階、**保健室隣の“西相談室”**です。  
**どちらの相談員も保護者の方の相談もお受けしています。**

### 相談室の利用と予約について

- ①個別相談は原則として予約制です。生徒の皆さんの相談はお昼休みと放課後に利用してください。
- ②休み時間や予約のっていない時間は自由に利用できます。
- ③申し込みは、相談室に直接／担任の先生を通して／保健室を通して、どうぞ。

## 4月の予定



月	火	水	木	金
				
<b>7</b> 始業式	<b>8</b> 入学式	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b> スクールカウンセラー ふれあい
<b>14</b> 11:30~16:30 ふれあい	<b>15</b>	<b>16</b> 11:30~16:30 ふれあい	<b>17</b>	<b>18</b> 10:00~17:00 スクールカウンセラー
<b>21</b> 11:30~16:30 ふれあい	<b>22</b>	<b>23</b> 11:30~16:30 ふれあい	<b>24</b>	<b>25</b> 10:00~17:00 スクールカウンセラー
<b>28</b> 11:30~16:30 ふれあい	<b>29</b> 昭和の日	<b>30</b>		

### スクールカウンセラー

皆さん、こんにちは！  
 小林 綾子(こばやし ふさこ)です。  
 私は都から派遣された臨床心理士です。  
 今年で4年目になります。今年度もどうぞ  
 よろしくおねがいします☆

人は一人で悩んでいると、悪い方に悪い  
 方に考えがちです。そんな時に、誰かに  
 聴いてもらうと楽になります。違う考え  
 方が見つかることもあります。三中の皆  
 さんは、頑張り屋さんが多い感じがしま  
 す。「ちょっと一息」にも、ぜひ相談室を  
 利用してみてくださいね！

### 心のふれあい相談員

皆さんこんにちは  
 心のふれあい相談員の 高野 幸江 (たかの  
 さちえ) です。

皆さんそれぞれ新しい環境で、心配なこ  
 と、困っていることなどはありません  
 か？  
 話をすることで自分の気持ちに整理が  
 つき気付くことがあるかもしれませんよ！  
 皆さんが気軽に相談室を訪ねてくれると  
 嬉しいです。  
 読書好きな人には本選びのアドバイスも  
 しています。

