

## カウンセリングルームからのお知らせ 第1号

平成28年5月26日

練馬区立練馬中学校 スクールカウンセラー 曾根千尋

心のふれあい相談員 坂倉 理恵

みなさん、こんにちは。

5月に入り、陽射しが明るく、暑いくらいに感じられるようになってきましたね。ゴールデンウィークも終わり、いよいよ新しい学校、新しいクラスにも慣れてきた頃かと思いますが、いかがお過ごしでしょうか？

今年度カウンセリングルームを担当します、スクールカウンセラーの曾根と心のふれあい相談員の坂倉です。どうぞよろしくお願いいたします。

さて、カウンセリングルームですが、今年度は火曜日・木曜日・金曜日に開室することになりました。火曜日・木曜日は、心のふれあい相談員の坂倉が、金曜日はスクールカウンセラーの曾根が、みなさんのお話を聞きます。困ったことや心配なことがある時はもちろん、少しリラックスしたい時も、カウンセリングルームに、ぜひ来てみて下さい。1年生の皆さんは、カウンセリングルームがどのようなところなのか、分からない人も多いと思いますので、ぜひ一度覗いてみてください。もちろん2年生・3年生の利用も大歓迎です!!



### <5・6・7月のカウンセリングルーム開室日>

曾根 千尋

5月27日 6月3日／10日／17日／24日  
7月1日／8日／15日

(スクールカウンセラー) 曜日：金曜日 時間：9時30分～18時00分

坂倉 理恵

(心のふれあい相談員) 5月24日(火) 26日(木) 31日(火)  
6月2日(木) 7日(火) 9日(木) 14日(火)  
16日(木) 21日(火) 23日(木)  
7月5日(火) 7日(木) 12日(火) 14日(木)  
時間：11時～17時00分

※予約が入っていない場合、昼休みや放課後は、誰でも気軽に利用できます。

※予約して、じっくりお話をしたい場合は、以下のどれかの方法で、予約を入れてください。

- ・担任の先生、または保健室の池田先生を通じて、予約を入れる
- ・開室日に直接来室して、予約を入れる

## ＜保護者の皆さまへ＞

本年度、練馬中の心のふれあい相談員を務めさせていただきます 坂倉理恵と申します。  
どうぞよろしくお願いいたします。

お子様も中学生になったことやクラス替えなど、今までと違った環境で不安や心配なことがあるかもしれません。保護者の方もそんなお子様にどう声をかけてよいかわからない…困ることはありませんか？  
私自身、子供が思春期の時、共に悩み苦しんだ経験があります。そのことから皆さまのお役に立てたら  
と思い、心のふれあい相談員をさせていただいております。  
小さなことでも人に話すと、楽になることがあります。皆様がどうか笑顔で過ごせる機会が増やせるよう  
お手伝いが出来ればと思っています。

心のふれあい相談員 坂倉理恵

今年度も昨年度に引き続いて、練馬中学校でスクールカウンセラーとして勤務させていただきます曾  
根千尋と申します。どうぞよろしくお願い致します。

お子さんが“生きぬいている”思春期は、保護者の皆さまも経験されたことと思いますが、どんなお  
子さんでも乗り越えるのが難しいと言われています。思春期の子どもは、大人と子供の間にいて、体が  
急に大きくなり、自我が芽生え、心と体のバランスが取りにくく、イライラしやすくなると考えられて  
います。このように、お子さんにとっても気持ちの揺れ動きの大きな時期ではありますが、保護者の皆  
さまにとっても、そんなお子さんにどう接して良いのかわからない難しい時期だと思われます。“今まで  
は親の言うことを聞いていたのに…”と、戸惑うことも増えてくるのではないのでしょうか。そうしたお  
子さんの変化や日々の生活、また学習や進路について、心配なことや不安な気持ちがありましたら、ぜ  
ひカウンセリングルームをご利用いただけたらと思います。お話を聞かせていただいて、一緒にお子さ  
んの成長を見守っていきたいと思っています。

スクールカウンセラー 曾根千尋

\*保護者の皆さまにつきましては、原則として、金曜日に予約制で、一時間程度、お話をゆっくりと聞  
かせて頂いています。相談をご希望の方は、担任の先生、もしくは保健室の池田先生を通じて、また  
開室日に 090-3225-2748 に電話で予約して頂くことができます。お電話頂いた際に面接中  
の場合には、着信頂いた番号に折り返しお電話させていただきます。

