

# カウンセリングルームからのお知らせ H30年度 第1号

平成30年4月23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



新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。

新2年生、新3年生のみなさん、ご進級おめでとうございます。

新緑が芽吹き、あたたかい陽気が続くようになりましたね。学校が始まって1週間、まだ緊張感もあるかと思いますが、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!!

## <4・5・6・7月のカウンセリングルーム開室日>



曾根 千尋 4月20日/27日  
(スクールカウンセラー) 5月11日/18日/25日  
6月8日/15日/22日/29日  
7月6日/13日/20日

曜日：金曜日 時間：10時00分～18時30分

坂倉 理恵 4月19日(木)/24日(火)/26日(木)  
(心のふれあい相談員) 5月1日(火)/8日(火)/15日(火)/17日(木)/  
22日(火)/24日(木)/29日(火)/31日(木)  
6月5日(火)/7日(木)/12日(火)/14日(木)/19日(火)/21日(木)  
7月3日(火)/5日(木)/10日(火)/12日(木)/17日(火)/19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>



お子様のご入学、ご進級おめでとうございます。

練馬中の心のふれあい相談員を務めさせていただきまして三年目になります 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…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おります。

心のふれあい相談員 坂倉理恵

お子さんのご入学、ご進級おめでとうございます。

今年度も練馬中学校で勤務させていただきます、スクールカウンセラーの曾根千尋と申します。どうぞよろしくお願いいたします。

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分からない難しい時期だと思われれます。“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。