

相談室だより

令和2年4月

練馬区立石神井西中学校

相談室 安達夏織・田中睦・水野陽子

新年度になりました。1年生の皆さん、入学おめでとうございます。2・3年生の皆さん、進級おめでとうございます。今年には新型コロナウイルス感染拡大を心配する日々が続き、いつもとは違うスタートです。新学年で心配なことや先の見えない不安があるかと思います。石神井西中学校相談室では、生徒の皆さんが安心して過ごせるように応援していきたいと思っています。休校中も気軽に連絡しにきてください。

🍀 令和2年度のスクールカウンセラー・心のふれあい相談員

今年度の相談室は、以下のメンバーで担当させていただきます。
どうぞよろしくお願いいたします。

スクールカウンセラー：安達 夏織(あだち かおり) 水曜日担当

田中 睦 (たなか むつみ) 木曜日担当

心のふれあい相談員：水野 陽子(みずの ようこ) 月・火曜日担当

🍀 相談室の利用方法について

相談室は基本的に月曜日～木曜日に開室しています。昼休みは相談室を開放していますので、お気軽に相談室を訪ねてください。悩みごと、困ったこと、嬉しかったこと、楽しかったことなど、いろいろなことを皆さんとお話できればと思っています。

ただし、予約が入っているときは、昼休みは開放しませんのでご了承ください。

相談は基本のご予約をいただいています。生徒の皆さんは、主に昼休みもしくは放課後が相談時間になります。

◆予約の取り方◆

- ・スクールカウンセラーあるいは心のふれあい相談員に直接声をかける。
- ・相談室ポストに申込み用紙を投函する。(ポストと用紙は相談室前にあります。)
- ・相談室の電話に直接ご連絡いただく。
- ・担任の先生やその他の先生にお願いします。

🍀 保護者の方の面談予約について

保護者の方の面談は基本的に予約制になっています。あらかじめご予約の上、ご来室ください。

面談予約は、相談室専用電話(090-9005-2765)にご連絡ください。

面談は基本的に9:10～16:20です。当日のご予約も、予約状況に応じて承ります。

これ以降の時間帯についてはご予約の際にご相談ください。

携帯電話のショートメール(090-9005-2765)へご伝言も可能です。

なお、お返事は次回以降の勤務日になることがあるので、あらかじめご了承ください。

学校HPの相談室ページに、スクールカウンセラーと心のふれあい相談員の勤務日が掲載されています。
予約希望日の目安としてご活用ください。
<http://www.shakujii-w-j.nerima.tky.ed.jp/>

休校中の過ごし方について

～相談室より～

●正確な場所から情報を取り入れましょう

不確かな情報は不安を高めます。
公的な機関から情報を取り入れましょう。
情報を得るときは、時間を決め、情報が入りすぎたと感じたら、一度テレビやインターネットから離れましょう。

●健康的な習慣を継続しましょう

食事・睡眠・勉強など、普段できている日課をなるべく継続しましょう。いつもやっていることを続けることは、生活リズムを整え、心身の健康を保つことにつながります。

●保護者と一緒にできる活動をしてみましょう

普段より家族と過ごす時間が多くなります。
この機会に、一緒に料理をしたり、音楽を聴いたり、おすすめの本の話をしてみたりすると楽しいかもしれません。
ほっと安心できる時間を見つけましょう。

●信頼できる大人に話してみましょう

困ったとき、心配や不安があるときは、保護者や先生、信頼できる大人に話してください。今の状況で不安が出てくることは自然なことです。話したいと思ったら相談室に連絡してお越してください。

●保護者の方へ

子どもと一緒に過ごす間は、時にはテレビや携帯の電源を切り、ウイルスのことを忘れる時間も作りましょう。子どもの話によく耳を傾け、子どもをよく観ましょう。心配なことや不安なことはたくさんありますが、大人もそれらを一時でも忘れて、子どもに関心を集中させる時間を作ると良いかもしれません。友達と物理的な距離を取って交流できる方法(LINE、ビデオ通話等)について話し合い、約束を決め、サポートすることで、今後の利用についても考える機会になると思われます。

●スクールカウンセラー・心のふれあい相談員より