



練馬区立 石神井西中学校
相談室だより



令和3年度4月 発行 No.1

相談室 スクールカウンセラー 安達夏織 田中睦
心のふれあい相談員 中村詩子

新しい学年が始まりました。1年生のみなさん、入学おめでとうございます。2年生・3年生のみなさん、進級おめでとうございます。新しい環境に期待と不安が入り交じっているかもしれません。「話を聞いてほしい」「誰かと話してみたい」、そんなときはどうぞお気軽に相談室をのぞいてみてください。皆さんとお会いできることを楽しみにしています。

●令和3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） 金曜日担当
心のふれあい相談員：中村 詩子（なかむら うたこ） 月・木曜日担当



●相談室利用方法について

相談室は月・水・木・金曜日に開室しています。相談は基本的に予約制です。

生徒の予約の取り方

- ・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。
- ・担任の先生やその他の先生にお願いします。

保護者の予約の取り方

面談予約は、職員室代表電話（03-3920-1034）にご連絡ください。

面談は基本的に9:10～16:35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。

●保護者の方の初回面談について

相談内容にできるだけ沿った適切な支援のため、お子さんの様子や困り事について十分な聞き取りができればと考えています。そのため保護者の方から初めてご連絡をいただいた際は、まず心のふれあい相談員がお話を伺います。その際、相談内容を含めた事務的な質問をさせていただく場合があります。お話を聞いた後に、その後の担当者を決めさせていただきますので、ご了承ください。

●第二相談室の開放について

月曜日と木曜日の昼休みは、1階保健室の並びにある第二相談室を開放しています。感染拡大防止のために、入室人数等の制限はありますが、気軽に来室してみてください。開放中は心のふれあい相談員が在室しています。

●1年生の全員面接について

1学期中に、1年生とスクールカウンセラーとの全員面接を予定しています。東京都では、生徒とスクールカウンセラーとのつながりを作ることを通して、相談しやすい環境をつくることを目指し、小学5年生、中学1年生、高校1年生との全員面接を行っています。石神井西中学校では少人数のグループごとに相談室で行います。

相談室コラム 思春期について①

このコーナーでは、年間を通して思春期にまつわる様々な話をしていきます。

～レジリエンスについて①～

レジリエンスという言葉聞いたことがあるでしょうか。レジリエンスとは「精神的回復力」とも呼ばれ、困難なできごとに逢ったとしてもそれを乗り越えて適応している状態のことを指します。レジリエンスが高いと、ストレスを抱えたときでもうまく対処することができると言われていています。

☆レジリエンスについて、自分が当てはまるものにチェックをしてみましょう☆

- 困ったとき、ふさぎこまないで次の手を考える。
- つらい経験から学ぶことがあると思う。
- 失敗したとき、自分のどこが悪かったか考える。
- うれしくてたまらないときは自分の気持ちを人に話したいと思う。

当てはまるものが多いほど、レジリエンスが高いといえます。レジリエンスが高いと、うまくいかなかったことも自分のためになったと考えることができ、次に活かすことができます。思春期は人との関わり方について悩むことも多い時期ですが、レジリエンスが高いことで、人との関わり方についても色々な角度から考えることができます。

ではレジリエンスを高めるにはどうしたら良いのでしょうか？次回のコラムでは、その日からできるレジリエンスの高め方や考え方を紹介します。

(安達)

