練　馬　区　立　　石　神　井　西　中　学　校

相　談　室　だ　よ　り

令和５年度　3月発行　No.4

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　　高山　秀紀

令和5年度もそろそろ締めくくり、まとめの時期になりました。
3年生は「卒業」を迎えて、3年間の中学校生活全体のまとめになります。
よかったことも悪かったこともいろいろな思い出があると思いますが、自分で振り返った時にはどんな思いが沸き上がってくるでしょうか。
卒業おめでとうございます。未来に向けての一歩を踏み出してください。
1年生と2年生はそれぞれの学年のまとめです。皆さんが少しでも学校生活を楽しみ、自分なりに頑張ったという気持ちになれたら素敵ですね。

コラム　～自己理解を深めよう④～

人は成長とともに他者との関係が広がり、社会も多様化していきます。その中で自己を認識するようにもなっていきます。その時に自己を特徴づけていくのに例えば「優しい」「引っ込み思案」などのパーソナリティを表す言葉を使っていきます。現在、パーソナリティは遺伝と環境の二つの要素がお互いに影響を及ぼしながら形成されていると考えられていますが、人はパーソナリティをはじめとした自分の特徴を用いて「自分は〇〇な人間だ」というイメージを他者との比較や確立した自己を一歩引いた視点で客観視する力(セルフモニタリング)を通してより確かなものになっていきます。このようにパーソナリティを理解した上で、客観視することで自分を確立させるのが「自己理解を深める」ことになります。
また、自己理解を深めるためには、自分を確立させるライフスキルも必要にと考えられています。ライフスキルを獲得することで、パーソナリティや自分の価値観が確かなものになり、自己理解がさらに深まると考えられます。

※ライフスキル・・・日常生活に生じるさまざまな問題や要求に対して、より建設的かつ効果的に対処するために必要な能力(WHO)

相談室について

★相談室の利用方法★

相談室は２階の職員室の並びにある第一相談室と1階の第二相談室があり、原則月・水・木・金曜日に開室しています。各曜日の担当は以下です。
月曜日・木曜日は高山（心のふれあい相談員）
水曜日　安達（スクールカウンセラー）金曜日　田中（スクールカウンセラー）
また、月曜日と木曜日の昼休みには１階の保健室の並びにある第二相談室を開放しています。開放中は心のふれあい相談員が在室してますが、大声で騒がない、暴れないなどのルールを守れば友だち同士での来室もできるので、気軽に来室してみてください。第一相談室に比べると、とても柔らかい印象の室内です。

★相談室の予約方法★

相談室での相談は基本的には予約制です。予約をお願いします。

【生徒の予約】
・担任の先生や養護の先生、その他の先生にお願いする。
・スクールカウンセラーや心のふれあい相談員に直接声をかける。

【保護者の予約】
・面談予約は**職員室代表電話(03-3920-1034)**にご連絡ください。
面談の時間は原則9:10～16:35ですが、予約状況によっては当日のご予約も可能です。
また、16:35～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　[インテーク面接]
ご相談内容に応じた適切な支援のため、お子さんの様子や困り事・心配事などについて十分な聞き取りができればと考えております。そのために保護者の方から初めて面談予約についてご連絡をいただいた時には、まず最初に心のふれあい相談員がお会いしてお話を伺います。その際には相談内容なども含めて事務的な質問をさせていただく場合があります。初回面談の後に担当者を決めさせていただきますので、どうぞご了承ください。

◇昼休みの相談室開放◇

毎週月曜日と木曜日のお昼休み(午後1時05分から25分)の間、校舎1階にある第二相談室を開放しています。今は将棋をしていることが多いですが、そのほかにも会話なども楽しんでいます。会話の話題はペット･旅･カラオケ･お笑い芸人･先生･友だち･吉祥寺など多岐にわたっています。数学の質問も受け付けています。
短い限られた時間ですが、話をしたい人がいつでも、何人で来室可能です。
「相談する」「質問する」という行為は大切です。しかし、自ら進んでいることなので、それなりに勇気のいる行為でもあります。
昼休み、お待ちしています。

心のふれあい相談員　高山