

練馬区立 石神井西中学校  
相談室だより

令和6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 高山秀紀

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。クラスメイトや先生方との新しい出会いの季節です。ワクワクする反面、どんな1年になるだろうとドキドキする気持ちもあるかもしれません。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お手伝いしていきたいと思っています。

●令和6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：高山 秀紀（たかやま ひでのり）	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

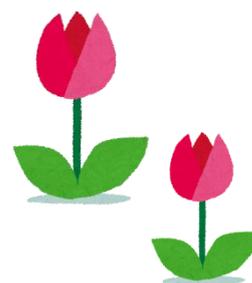
- ・スクールカウンセラーあるいは心のふれあい相談員に直接声をかける。
- ・担任の先生やその他の先生にお願いする。

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。



●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。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。

コラム：感情について ①

今年度1年間は「感情」をテーマに、こちらのコラムで皆さんと一緒に考えていきたいと思ひます。

感情にはどんな種類があるでしょうか？「楽しい」「うれしい」「好き」というポジティブな感情のほかに、「怒り」「悲しみ」「つらい」「いやだ」という感情もあります。一見ネガティブな印象の感情は、無いほうがよいもののように捉えられがちですが、実はどの感情も人間にとって意味があり、大切なものです。

例えば友達からからかわれたとき、「いやだ」と素直に感じることは、いやなこと（ここでは友達からのからかい）にそれ以上あわないように自分自身を守るために大切な感情です。もしここで「いやだ」という感情を感じないでいると、なんとなくモヤモヤした気持ちが残り、スッキリしないということが続くかもしれません。

ただし、ここで大切なのは「いやだ」と思ふ感情と「いやだから相手に分からせるために相手を叩く」のような行動は別である、ということです。「いやだ」と思ってもいいけれど感情まかせになるのではなく、例えば相手に「からかわれて僕/私はいやな気持ちになったんだよ。もう言わないでほしい」と、自分の考えを言葉で伝えることが大切です。

日常生活で、なにかモヤっとした言葉にならない感覚が起きたときは、「自分はいま悲しいのかな？それとも怒っているのかな？」と、自分の心にじっくりと問いかけて、そのときの自分にぴったりの感情を見つけてみることをおすすめします。

(安達)

〔ミニクイズ〕この人たちは今どんな感情かな？

答えは一つだけ！というわけではなく、色々な感情が混ざっている可能性もあります。



喜怒哀楽の感情の組み合わせ  
① 喜び ② 悲しみ ③ 怒り ④ 驚き