



相談室だより

練馬区立旭丘中学校相談室

令和7年4月17日

生徒のみなさんへ

ご入学、ご進級、おめでとうございます。

一年生のみなさんは、期待と緊張した気持ちの中で、中学校生活を送っている事と思います。新しい環境に慣れるまでのペースは人それぞれです。あせらずに、一步ずつ、進んでいきましょう。

2、3年生のみなさんは、クラス替えの他に、立場の変化もあります。2年生は「先輩」と呼ばれ、3年生は最上級生として、1、2年生を引っ張っていく立場になりました。新しい環境や立場になって、気持ちを新たに頑張ろうと思える時ですが、心や体の疲れがたまりやすい時期でもあります。ふだんから、リラックス出来る時間を意識的に作っていきましょう。そして、困った事や心配事の自己解決が難しい時は、周りの人に助けを求めましょう。その一つとして、校内相談室も利用してもらえるといいです。今は必要ないと思う人も、以下のQ&Aを読んで、利用方法を確認しておき、必要時に利用できるように備えておきましょう。なお、一年生のみなさんは、一学期の間に、「一年生全員面接」といって、スクールカウンセラーとお話する機会があります。

校内相談室を利用するための Q&A

Q1 例えば、どんな時に行ってみたらいいですか？

「友達関係がうまくいかなかった」「イライラする事が増えて、友達や家族に八つ当たりしてしまう」「何をしてもやる気が起きない」「家族の事で心配な事がある」「学校に行くのがしんどい」「教室に入りにくい」など。

Q2 お話を聞いてもらえると、どんないい事がありますか？

「話をしっかり聞いてもらえる」「自分の考え方のくせや長所に気付ける」「自分で出来そうな事、先生や家の人に助けてもらった方がいい事が、何かわかる」「悩みの整理ができる」など。

Q3 相談できる曜日や時間、申し込み方法は？

○相談（お話を聞いてもらえる）曜日：原則として毎週月・水・木

○利用時間：昼休みと放課後。生徒のみなさんは、授業時間内は原則として利用できません。

○相談の申し込み方法：①相談室の先生に直接言う。②担任や保健室の先生に言う。

＊相談は、原則、予約が優先です。

◆月曜日と水曜日担当：河原 眞理（心のふれあい相談員）生徒のみなさんのお話を聞いてくださいます。

◆木曜日担当：近藤 三恵子（スクールカウンセラー）臨床心理士・公認心理師の資格を有し、スクールカウンセラーとしては都立学校・中学校・小学校での勤務経験があります。本校2年目です。

保護者の皆様へ

お子さんの学校生活や日常生活の様子で、気になる事や心配な事がありましたら、スクールカウンセラーにご相談ください。スクールカウンセラーが心理の専門的な立場から、お子さんについての心配事をお聞きして、お子さんの気持ちや行動の理解、問題解決の手がかりを探っていくことをお手伝い致します。

相談室場所：一階保健室の隣。相談曜日：原則毎週木曜日。年間38回来校予定。

相談時間：8時45分～16時45分（相談終了まで）相談の申し込み方法：相談は予約制です。お申し込みは、カウンセラー不在時でも可能。副校長・担任・養護教諭・カウンセラーにお電話又は直接にお申し込みください。