

# 相談室だより



令和元年 6月 1日  
練馬区立豊浜中学校相談室  
前田 洋士 高辻 惇

早いもので、1学期も半ばになりました。いつもなら初夏の陽気が味わえる時季ですが、今年の5月下旬は連日30度を超える記録に残る猛暑日がありました。しかし6月に入ったら、刻々と雨の季節が近づいてきます。気圧も不安定になり、気分も晴れず、体調も崩しやすくなります。このように人間の感情や気持ちは、天候によって左右されてしまうものなのです。逆にその事を知っていれば、「何だか気持ちが優れない。」という時に、「ああ、天気がすぐれないから、気持ちがすぐれないんだ。」と考えることが出来、落ち込んだ気持ちの時も、むやみに悩む必要がないことに気がつきます。しかし、それでも気持ちが優れない時には、遠慮無く相談室を訪ねて、何でも質問をしてください。もしかすると、ぴったりの答えが見つかるかもしれません。

## ★生徒の皆さんへ

開室日の昼休みの時間は、相談室を開放しています。また、ゆっくりと相談したいときは、予約をして相談することができます。予約方法は、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か職員室前の相談ポストに申込用紙を投函してください（用紙は相談室前の紙製のポケット型のケースの中に入っています）。また、担任の先生や保健室の矢島先生にお願いすることもできます。

## ★保護者のみなさまへ

面談の予約は、相談室専用電話（090-4924-2090）にご連絡ください。原則9:00～16:30の間となっています。相談室専用電話は、開室日以外は留守番電話になっております。メッセージを残す場合、ボイスメッセージを残すか、同じ番号でショートメール(SMS)をご利用ください。なお、メッセージをいただいた場合、お返事を差し上げるのは相談室当該スタッフの一番近い勤務日となります。ご不便をおかけいたします。予めご了承ください。

★「スクールカウンセラー」と「心のふれあい相談員」は以下の日程で在室しております。

スクールカウンセラー：前田 洋士（月または水曜日勤務）  
心のふれあい相談員：高辻 惇（火・金曜日勤務）

月により、変更がある場合があります。  
HPや学校便り等でご確認ください。

## <6～7月の相談室開室の予定日です>

6月						
月	火	水	木	金	土	日
					1.	2.
3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
S	相			相		
10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.
	相			相		
17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.
S	相			×		
24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.
S	相	S		相		

S スクールカウンセラー 前田 洋士（臨床心理士）

7月						
月	火	水	木	金	土	日
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
S	相	S		相		
8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.
S	相			相		
15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.
	相	S		相		
22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.
	相			×		
29.	30.	31.				

相 心のふれあい相談員 高辻 惇