

練馬区立 石神井西中学校

# 相談室だより

令和7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 川島薰  
心のふれあい相談員 高山秀紀

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7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ひいたします。

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  
川島 薫（かわしま かおる） 木曜日担当  
心のふれあい相談員：高山 秀紀（たかやま ひでのり） 月・金曜日担当

## 今年度赴任した川島スクールカウンセラーからのメッセージ

初めまして。今年から石神井西中でカウンセラーとして勤務する川島です。木曜日を担当します。友達や家のことで、勉強が難しいなど困っていることや悩みがあればいつでもお話を聞かせてください。どうしたらいいかと一緒に考えていきます。好きなことは美味しいものを食べること、身体を動かすこと、可愛い動物を見たり触ったりすることです。校内で見つけたら、ぜひ声をかけてくださいね。

## ●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。

〔面談時間〕 心のふれあい相談員 高山（月・金） 9:10～14:45  
スクールカウンセラー 安達（水） 川島（木） 9:10～16:35

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。



## 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。

## 保護者の皆さん

日頃より、相談室へのご理解ご協力をいただきありがとうございます。相談室では、保護者の皆さまのご相談もお受けしております。お子さまのことでのことなどございましたら、お気軽にご相談ください。事前にご連絡いただきご予約をしてくださるとスムーズにお話が伺えます。また、お電話でのご相談も可能です。どうぞよろしくお願ひいたします。

予約については、職員室代表電話(03-3920-1034)

または、相談室直通電話(080-7797-9957) にご連絡ください。

## ●第二相談室の開放について

月曜日と金曜日の昼休みは、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：コミュニケーションについて ①

今年度1年間は「コミュニケーション」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います。

コミュニケーションという言葉は、日常生活の中でも「コミュニケーションを大切に」や「もっとコミュニケーションを取ろう」など、よく耳にするものだと思います。改めて、コミュニケーションとは何でしょうか？簡単に言うと、考え方や気持ちなどを、言葉やそれ以外を通して相手に伝えることを指します。

皆さんの普段のコミュニケーションはどんな形を取ることが多いでしょうか？友達同士での対話を思い出してみましょう。おしゃべりが得意な人はたくさん話して、話すのは苦手だなあという人はずっと聞き役になることもあるのではないでしょうか。より良いコミュニケーションでは、お互いに意識を向けてあって、相手の話を受けて自分が反応し、相手も自分の話に反応することで、お互いの考え方や気持ちを知ることができます。対話の中で友達の様子がいつもと違っていたら、「どうしたの？」と聞いてみてもいいでしょう。友達のほうから「うん、実はね…」と話すこともあります、「ううん、何でもない」と返ってくることもあるかもしれません。後者の時は「そっか、何かあったら話してね」など軽く声をかけてもいいかもしれません。相手の気持ちを尊重してコミュニケーションを取ることが大切ですね。

(安達)

