

練馬区立 石神井西中学校

相談室だより



令和8年度5月 発行 No.1

相談室 スクールカウンセラー 川島薫 近藤北
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8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：川島 薫（かわしま かおる） | 木曜日担当 |
| 近藤 北（こんどう ほく） | 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・水・金曜日担当 |

今年度赴任した近藤スクールカウンセラーからのメッセージ

石神井西中のみなさん、こんにちは。今年度よりスクールカウンセラーとして勤務することになりました近藤です。私は金曜日に学校にいます。話したいことがあるとき、何かわからないけどモヤモヤするとき、ホッと一息つきたいとき等、気軽に相談室を利用してください。趣味はバレーボールと散歩です。校内を巡回していることもあるので、見かけたらぜひ声をかけてください。よろしくお願いいたします。

●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・水・金） 9:10～14:45

スクールカウンセラー 川島（木）近藤（金）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。

保護者の皆さま

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。お子さまのことで気になることなどがございましたら、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、お電話での相談も可能です。どうぞよろしくお願いいたします。

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・水・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：人間関係について ①

今年度1年間は「人間関係」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。

みなさんは「バウンダリー」(boundary)という言葉を知っていますか？バウンダリーとは、「私だけが私である」という“自分”と、“自分以外の人やもの”との境目のことです。つまり、「心の境界線」と言うこともできます。この線があるからこそ、私たちは自分の気持ちや考えを守りながら、人と関わる事ができるのです。

たとえば、友達に「今は話したくない」と感じたときに、「ごめん、今は一人にしてほしい」と言えるのは、自分のバウンダリーを守る行動です。逆に、相手が「今は無理」と言ったときに、「わかった」と引くことは、相手のバウンダリーを尊重していることになります。

もしバウンダリーがうまく保てないと、「言いたいことが言えない」「無理に合わせてしまう」「相手にイライラする」などのストレスがたまりやすくなります。

一方で、線を引きすぎてしまうと、「誰にも頼れない」「さみしい」と感じてしまうこともあります。

中学生の時期は、友達つきあいがぐっと深くなる分、バウンダリーがゆらぎやすい時期でもあります。大切なのは、おたがいが安心できるちょうどいい距離を見つけることです。

