練 馬 区 立 石 神 井 西 中 学 校

相談室だより



令和 5 年度 10月発行 No. 2

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

災害級の暑さと言われた今年の夏でしたが、皆さんはどのように過ごされましたか。休憩や水分補給にも気を配りながら部活に励んだり、日ごろはなかなか取り組めなかったことにじっくりと取り組むなど、それぞれの夏を過ごされたことと思います。

そして、二学期がスタートしてひと月余りが経ちました。生活のペースは 戻りましたか。二学期は長丁場です。体調にも気をつけながら充実させて いきましょう。



コラム ~自己理解を深めよう②~

「本当の自分」は自分が一番よく知っているし、他者には分からないものだと思っている人は多いと思いますが、一体「本当の自分」とは何なのでしょうか。

自分を知り、理解を深めることは、自分がイメージしたように上手く行かない時は困った時にその理由が分かる・見つかることにも繋がるのではないでしょうか。理由が分かれば、その対策や対処方、どのようにしたらいいかの具体的な道筋が見えてくることもあるかと思います。

また、思っている自分と他者から思われている自分にはギャップがあり、客観的なデーターが示す自分とも違いがあることを受け止めておく必要もあります。

「自己理解」は以下のように定義されることもあります。 - いくつかの手段により自分の気質、性格、ある種のタイプ、価値観、考え方、態度、行動などを深く知り、それを自分自身が納得して受け止めている状態ーそして、何だかよく分からない状態や混乱している状態の時に「なるほど、そうだったのか」「私はこうしたかったのか」「ここにこだわっていたのか」と自分自身が腑に落ちるためにも自己理解は有効です。



相談室について

★相談室の利用方法★

相談室は2階の職員室の並びにある第一相談室と1階の第二相談室があり、原則月・水・木・金曜日に開室しています。各曜日の担当は以下です。

月曜日・木曜日は高山(心のふれあい相談員)

水曜日 安達(スクールカウンセラー)金曜日 田中(スクールカウンセラー)また、月曜日と木曜日の昼休みには1階の保健室の並びにある第二相談室を開放しています。開放中は心のふれあい相談員が在室してますが、大声で騒がない、暴れないなどのルールを守れば友だち同士での来室もできるので、気軽に来室してみてください。第一相談室に比べると、とても柔らかい印象の室内です。

★相談室の予約方法★

相談室での相談は基本的には予約制です。予約をお願いします。

【生徒の予約】

- ・担任の先生や養護の先生、その他の先生にお願いする。
- ・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。

【保護者の予約】

・面談予約は<u>職員室代表電話(03-3920-1034)</u>にご連絡ください。 面談の時間は原則9:10~16:35ですが、予約状況によっては当日のご予約も 可能です。

また、16:35~以降の時間帯については、ご予約の際にご相談ください。

※保護者の方の初回面談について 「インテーク面接」

ご相談内容に応じた適切な支援のため、お子さんの様子や困り事・心配事などについて十分な聞き取りができればと考えております。そのために保護者の方から初めて面談予約についてご連絡をいただいた時には、まず最初に心のふれあい相談員がお会いしてお話を伺います。その際には相談内容なども含めて事務的な質問をさせていただく場合があります。初回面談の後に担当者を決めさせていただきますので、どうぞご了承ください。

いろいろな相談場所

学校の相談室以外にも相談できる場所はいろいろあります

24時間子供SOSダイヤル

いじめの問題やその他子供に 関する相談全般

2 4 時間対応 0120-0-78310

全国統一ダイヤル

こころといのちのほっとライン 生きることに悩んでいる人の ための相談

0570-087478 毎日 12:00~翌朝5:30

東京都福祉保健局