



相談室だより

第1号

令和7年4月10日

練馬区立谷原中学校相談室

ご入学、ご進級おめでとうございます。

谷原中学校のみなさん、保護者の皆様、入学・進級おめでとうございます。新入生のみなさんは、新しい友達や先生、授業や部活動など、新しいことづくめで少し緊張した毎日を送っていることでしょう。2・3年生のみなさんは新しい学級で夢と希望の実現に向けたスタートですね。

環境が変わり学年が上がることで、楽しみが増える一方、友達関係や勉強などに不安を感じることもあると思います。不安や心配があるときは、自分一人で抱え込まず、学校の相談室を利用してください。安心して話したり相談したりできる環境を整えています。

【木曜日】 スクールカウンセラー本岡陽子（9時～16時30分）

【月・火曜日】 心のふれあい相談員の井口祐子（10時～16時）

がいます。面談予約はお電話でできます。

①谷原中学校代表番号（03-3995-8036）または、

②相談室直通番号（080-7798-2454）

※②の電話番号は「相談室開室日（原則 月・火・木曜日）」に

相談室優先番号になります。

生徒のみなさんは、昼休みや放課後などの休み時間に誰でも利用できます。スクールカウンセラーや相談員に気軽に声をかけてください。

お子様のことで相談がある保護者の方は、できるだけ予約をとって来室してください。学校の代表番号もしくは、相談室開室日に相談室直通の番号にお電話ください。



☆相談室の様子です。
一階の正面玄関に入って、右側にあります。

☆守秘義務を守りますので、安心して来室してください。

☆学校・先生方とも連携しています。

※4月・5月の相談室開室日は裏面に記載しています。

★4・5月相談室開室日★

4 月

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
7 ☆	8	9	10 ○	11
14 ☆	15 ☆	16	17 ○	18
21	22 ☆	23 ☆	24 ○	25
28	29	30		

5 月

月	火	水	木	金
			1 ○	2
5	6	7	8 ○	9
12 ☆	13 ☆	14	15 ○	16
19 ☆	20 ☆	21	22 ○	23
26 ☆	27 ☆	28	29 ○	30

○は、スクールカウンセラーの本岡陽子（9時～16時30分）

☆は、心のふれあい相談員の井口祐子（10時～16時）がいます。

★スクールカウンセラー・心のふれあい相談員の紹介★

こんにちは。スクールカウンセラーの本岡（もとおか）陽子です。谷原中学校は5年目になります。中学生のみなさんと話をしていると、私自身の中学生時代を思い出します。友達と比較して落ち込んだり、周囲の大人に反抗的な態度をとったり…。中学校の三年間は、思春期の始まりの時期でもあります。大人になるために第一歩を自ら踏み出そうとする皆さんは、悩んだり、未熟さゆえに迷ったりすることがあると思います。しかし、失敗を恐れず、多くの経験を重ね、その結果を自分の責任として受け止めることで、少しずつ自信と自分らしさを身に付けていくことができます。

一方、そんなお子様を見守る保護者の方は、ご家庭でどう接したら良いかわからず、不安になったり、悩んだりすることもあると思います。これまでの親子関係が少しずつ変化していく時期でもあります。

一人で悩むより、誰かに話を聞いてもらうことで、物事を客観的に捉え、気持ちを整理することができます。少しでも前に進むことができるようお手伝いしたいと思っています。

こんにちは。心のふれあい相談員の井口（いのぐち）祐子です。中学生は多感で、さまざまな体験をする時期だと言われていますが、そんな中学生の皆さんとふれあえることは、私にとっても大きな学びであり楽しみでもあります。休み時間や放課後など、気軽に相談室に来てくださいね。お待ちしております！