

相談室だより

令和2年4月10日
練馬区立谷原中学校
相談室発行



谷原中学校のみなさん、ご入学・ご進級おめでとうございます。

スクールカウンセラーの加藤陽子です。

この春、みなさんにお会いできることを楽しみにしておりましたが、新型コロナウイルスの感染リスクを避け、みなさんやご家族の健康と安全を第一とするため、授業開始が延期となりました。すぐにはお目にかかれませんので、こちらでご挨拶させていただきます。

さて、かつて医師の日野原重明先生は、命について、「命は時間、自分が使える時間です」と述べておられました。

みなさんは、「中学生としての時間」をどのように使いますか？

自分のための時間としては、勉強や部活動などを頑張り、友情をばぐくみ、中学生ならではの体験に挑戦し、自分磨きのための時間をもつことでしょうか。また、自分の時間を他人のために使うこともあるでしょう。ボランティアや家族の手伝い、委員会活動など自分以外の誰かのために使う時間がそうです。

学校に行くことができない今のこの時間を、みなさんならどのように使うでしょうか？

華々しい答えである必要はありません。こんな時だからこそ、自分のために、あるいは誰かのために、丁寧に時間を使ってもらいたいと思います。

学校に登校できない日々の中で、勉強のこと、お友達のこと、家族のことなど、気がかりなことが出てくるかもしれません。イライラする日もあるでしょう。そんなときは、遠慮せずに気軽に相談してください。相談室の電話の前でお待ちしております。



4月の相談室開室日♪

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

☆は相談員の井口先生,
◎はカウンセラーの加藤
がいる日です。

休校中の井口先生の勤務は以下
となります

★：9：00-11：00

☆：13：00-15：00

保護者のみなさまへ

保護者の皆様にとっては、先の見通しが立たないこと、子どもの見守りと仕事の負担、経済的な影響、活動の制限、在宅期間の長期化などで、十分に子どもたちに目が向けられない個々の事情があると思います。

ストレスをため込まないようにするためには、家族以外の友人、親せきなど社会的なつながりを維持することが大切だといわれています。

お子様のことで気がかりなことがございましたら、お気軽にご相談ください。スクールカウンセラーが電話相談・面接相談ともお受けいたします。

受け付け時間は**金曜日9:00～16:30**とさせていただきます。

谷原中学校相談室 090-2042-8906