

# 相談室だより



第1号  
令和3年4月19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、保護者のみなさん、ご入学、ご進級おめでとうございます。新年度が始まって、もうすぐ2週間になりますが、新しい生活には慣れてきましたか？新入生のみなさんは、新しい友達や先生、授業、部活など、新しいことばかりで少し緊張した毎日を送っていることと思います。2・3年生のみなさんも、新しいクラスになりましたね。

環境が変わったり学年が上がったりしたことで、楽しみが増える一方、友達関係や勉強などに対する不安な気持ちで疲れることもあるかと思います。

「なんだかもやもやする」「どうしたらよいかわからない」「何か辛いなあ」・・・そんな気持ちになったときは、一人で抱え込まずに、信頼のおける友達や家族、先生など、周りにいる人に話せると良いですね。あるいは、好きなことをして気分転換をしたり、ゆっくり過ごしたりして気持ちと体を休ませてくださいね。

それでも、自分一人ではどうしたらよいかわからず、困っていることがあれば、学校の相談室を利用してみてください。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。



## ♪スクールカウンセラー・相談員の紹介♪

はじめまして。スクールカウンセラーの本岡陽子(もとおか ようこ)とです。これまで、小学校や中学校で10年間相談員をしてきました。体を動かすことが好きで、ママさんバレーをしていましたが、コロナの影響で出来なくなり、今はとても運動不足です。最近、室内用の運動器具を購入しました。みなさんとお会いできるのを楽しみにしています。

心のふれあい相談員の井口祐子(いのぐち ゆうこ)です。悩みがあるとき、何となく心が晴れないとき、また、嬉しいことや、ただおしゃべりしたいときなど、相談室にお話しにきてくださいね。お待ちしております♪

## ★4月・5月の相談室開室日★

4月					5月				
月	火	水	木	金	月	火	水	木	金
			1	2	3	4	5	6	7
								☆	
5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
			☆		○	☆		☆	
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
	☆		☆		○	☆		☆	
19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
○	☆		☆		○	☆		☆	
26	27	28	29	30	31				
○	☆				○				

【月曜日】○は、スクールカウンセラーの本岡陽子（9時～16時30分）、  
 【火・木曜日】☆は、こころのふれあい相談員の井口祐子（10時～16時）がいます。

生徒の皆さんは、昼休みや放課後、相談室に来室して相談ができます。原則、予約をしてからの相談になります。担任の先生や養護の先生に相談したいことを伝えてください。また、直接カウンセラーや相談員に声をかけて予約をすることもできますので、相談室の部屋をノックして、気軽に声をかけてくださいね。

保護者の方へ。お子様のことで何か気になることがありましたら、ご相談ください。ご希望される方は、来室前に一度お電話で面接予約を取って下さい。予約方法は、担任の先生もしくは副校長先生や養護の先生につないでもらい、希望の日時をお伝えください。スクールカウンセラーが勤務の日は、カウンセラーにつないでいただいで、直接お話しすることもできます。

谷原中学校代表番号（03-3995-8036）