



# 相談室だより

第1号

令和5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、保護者のみなさん、ご入学、ご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、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になることもあると思います。

不安や心配があるとき、自分一人で抱え込まずに、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。

【月曜日】 スクールカウンセラー本岡陽子（9時～16時30分）

【火・木曜日】 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だれでも利用できます。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ね。

お子様のことでお悩みのある保護者の方は、原則として予約を取って来室してください。学校の代表番号もしくは、相談室直通の番号にお電話いただいても予約ができます。



☆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	土
3	4	5	6 ☆	7	8
10 ○	11 ☆	12	13 ☆	14	15 ○
17	18	19	20 ☆	21	22
24 ○	25 ☆	26	27 ☆	28	29

### 5 月

月	火	水	木	金
1 ○	2 ☆	3	4	5
8 ○	9 ☆	10	11 ☆	12
15 ○	16	17	18 ☆	19
22 ○	23 ☆	24	25 ☆	26
29 ○	30 ☆	31		

○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・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3年目になります。これまで10年以上、学校で相談業務をしてきましたが、特に中学生のみなさんと話をしていると、私自身の中学生の頃を思い出すことがあります。友達に手を振ってもらえなかったと落ち込んでしまったことや、周囲の大人に反抗的な態度をとってしまったことなど…。中学生のこの時期は、思春期の始まりの時期です。大人になる第一歩を自分の力で踏み出そうとする皆さんは、友達と比較して自信をなくしたり、親や大人に対して否定的な感情を抱いたり、未熟さゆえに失敗を繰り返すこともあると思います。大人になるまで様々な経験をして、その結果を自分の責任として受け止めていくうちに、少しずつ自分らしさと自信を身に付けて社会に出ていくのだと思います。

みなさんの気持ちに寄り添うことしかできませんが、一人で悩むより、話を聴いてもらうことで、少しでも気持ちが整理できたり、客観的に物事を見られるようになったりするものです。微力ですが、皆さんが少しでも前に進むお手伝いのできたらと思っています。

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。谷原中に勤務して6年目になります。【ピンチはチャンス】という言葉が好きです。それは苦しい出来事のなかにも、チャンスの種は必ずかくれているからです。もし皆さんがピンチだ！と感じたとき、相談室をノックしてくださいね。そしてチャンスの種を一緒に探しましょう！