

こころ通信 春号

令和7年4月22日
練馬区立大泉西中学校
スクールカウンセラー



桜の花が舞い上がる中での始業式・入学式となりました。新入生のみなさん、入学おめでとうございます。また、2、3年生のみなさんも進級おめでとうございます。新年度が始まって少したちましたが、新しいクラスはどうでしょうか。まだ緊張の抜けない人の方が多いかもしれませんね。友達ができるだろうか、クラスの雰囲気（ふんいき）になじめるだろうか、勉強にはついていけるだろうか等々、不安を感じたり悩んだり…1年生は小学校との違いに戸惑う（とまどう）こともあると思います。学年問わずよく聞く心配で多いのが、新しい友達作りです。話しかけることが得意な人もいれば、自分からはなかなか動けないという人もいます。声をかけるのが苦手な人は、まずは挨拶することから始めてみてください。そこから会話のきっかけがつかめるかもしれません。人と話すことが好きな人は、クラスで話しくそうにしている友達にぜひ声をかけてもらえたらと思います。

はじめまして

ご挨拶が遅れましたが、今年度スクールカウンセラーとして新しく大泉西中学校に参りました、小池葉子（こいけようこ）と申します。練馬区の学校は初めてなので、まだ覚えられないことだらけで1年生と同じように緊張してすごしています。そんな中で明るく挨拶してくれる生徒がいてとてもうれしいです。相談室にもぜひ気軽にのぞきにきてください。どうぞよろしくお願いいたします。

相談室の利用について



本校の相談室には、スクールカウンセラーと、心のふれあい相談員が勤務しています。学校生活のこと、家でのこと、友達のこと、勉強のこと…どんなことでもかまいません。心配なことや悩んでいること、つらいことがあったら一人で悩まず相談にきてください。話をするだけでも気持ちが軽くなることもあります。

◇相談室の使い方

場所：校舎1階、保健室の隣です

開室日：スクールカウンセラーがいる月曜日と、心のふれあい相談員のいる火曜日・水曜日です。詳細は、相談室のドアに掲示してあるカレンダーで確認してください。ただし、ドアに「ただ今相談中」の札が出ているときは、ご遠慮ください。ルールを守って、楽しく過ごしましょう。

- ・相談室の中のものは、外に持ち出さない。
- ・お互いに譲り合って利用する。
- ・開放時間を守る。



面談・相談の予約：ゆっくりと時間をとってスクールカウンセラーと面談をしたいというご希望の場合は、予約をしてください。

具体的には、次のどちらかの方法で、ご希望をお知らせください。

①直接相談室に来て希望を伝える。

②担任や学年の先生、養護の先生に希望を伝える。

心のふれあい相談員との相談には、予約は不要です。

随時、おいでください。



スクールカウンセラーと心のふれあい相談員来校日

	4 月	5 月	6 月
スクールカウンセラー 月：9：00～17：00	21、28	12、19	2、9、16、23、30
心のふれあい相談員 火・水：8：30～15：30	22、23	7、8、13、14、 20、21、27、28	3、4、10、11、 17、18、24、25

◆スクールカウンセラー 小池葉子（東京都採用 公認心理師・臨床心理士）

◇心のふれあい相談員 栗澤極（練馬区、スクールカウンセラーの職務補完）



保護者のみなさまへ

お子様のご入学、ご進級おめでとうございます。中学生は心も体も大きく成長し、変化する時期になります。これまでの自分を改めて捉えなおす時期でもあり、関わる側にとっても対応に悩むことも多々あるかと思います。相談室では保護者のみなさまのご相談もお受けしています。お子様の理解や接し方など、何か気がかりなこと・困っている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との面談の申込について

面談を希望される方は、来ていただいてからお待たせすることのないよう、予約をお受けしております。面談の予約は担任や学年の先生を通じてご連絡ください。

予約の電話番号 03-3921-7101（職員室直通）

※面談時間は9：00～17：00の間です

※面談は1回30分～50分の中でお話をお伺いします。ご希望により、継続的なご対応をお受けしていくことも可能です。

中1全員面接の実施について

東京都教育委員会の事業として、中学1年生を対象にスクールカウンセラーとの全員面接（スクールカウンセラーや相談室の紹介）を実施することになっております。生徒がスクールカウンセラーへ相談しやすい環境を整え、いじめ問題などの未然防止および早期対応を図ることが目的です。本校では、5月より昼休みと放課後の時間を用いてグループ面接を実施する予定です。ご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。