

# こころ通信 春号

令和8年4月21日  
練馬区立大泉西中学校  
スクールカウンセラー  
心のふれあい相談員

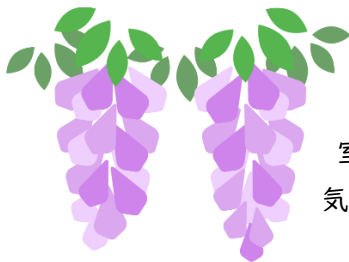
新入生のみなさん、入学おめでとうございます。2、3年生のみなさん、進級おめでとうございます。

満開だった桜は、もはや葉桜（はざくら）です。校庭ではツバメを見かけます。学校の周りでは、サツキやフジが咲き誇り、日差しは日ごとに力強さを増して来ました。5月23日の運動会に向けて、早くもクラスごとの練習が始まることでしょう。

中学校では、日々の学習に加えて、様々なイベントが目白押し（めじろおし）です。一年間は、とても短いですよ。それぞれの学年ごとに、充実した生活を過ごしていただきたいと思います。

さて、昨年度の最終の「学校だより」（3月3日号）で校長先生が、日本柔道の父である嘉納治五郎の言葉を引いて、「心・体（体力と健康）・技（スキル）のバランスが大切です」と仰っています。この大切な三つの要素の中で、心（ココロ）に焦点をあてて、ココロが不安定な時や、折れそうになった時に、皆さんのココロの支え（ささえ）となって、皆さんをサポートするのが、相談室の役目です。

ココロは時々、風邪（かぜ）をひくことがあります。体が風邪をひいたらば、病院で薬をもらって、安静にするのが当たり前です。それと同じように、ココロが風邪をひきそうな時には、迷わずに相談室に来てください。静かな環境で、ユックリとお話をお聞きしましょう。気持ちを穏やか（おだやか）にして、元気を取り戻しましょう。



## はじめまして

### スクールカウンセラー 小池 葉子（こいけ ようこ）

東京都から派遣されている公認心理師・臨床心理士です。本校での勤務は、今年で2年目になりました。月曜日に来ています。多くのみなさんに相談室について知ってもらい、気軽に利用していただけたらと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

### 心のふれあい相談員 栗澤 極（くりさわ きわみ）

スクールカウンセラーのお手伝いのために、練馬区から派遣されています。6年目になりました。火曜日と水曜日に来ています。勤務日には、東門か西門で皆さんが登校するのを待っています。

### 相談室の利用について

場所： 校舎1階、保健室の隣です。

ルール： 相談室の中にあるものは、外に持ち出してはなりません。

開室時間を守り、お互いに譲り合って利用しましょう。

相談方法： 相談したい生徒さんは、次のどちらかの方法で、希望を知らせてください。

① 休み時間や放課後に相談室に来て、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。

スクールカウンセラーとの相談には予約が必要です。相談員は不要です。

## 4月から6月までの勤務日

	4月	5月	6月
スクールカウンセラー (9:00~17:00)	20、27	11、20、27	1、8、15、22、29
心のふれあい相談員 (8:30~15:30)	21、22、28	12、13、18、19、 26、28	2、3、9、10、16、 17、23、24、30

## 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。中学校の3年間で、お子様の心と体は飛躍的に成長します。自身の内面に目を向け始め、他者との関係を気にかける時期でもあります。保護者の皆さまにとっても、お子様への対応に悩むことも多々あるかと思います。相談室では、保護者の方からのご相談もお受けしています。お子様への接し方、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について

クラス担任や学年の先生を通じてご予約のうえ、相談室までお越しください。

**予約の電話番号 03-3921-7101 (職員室直通)**

※ 面談は、9:00~17:00の間でお願いいたします。

※ 1回につき30分~50分程度でお話をお伺いします。継続的なご対応も可能です。ご遠慮なく、お申し出ください。

## 一年生の全員面接について

東京都教育委員会の事業として、中学1年生の全員を対象に、スクールカウンセラーとの面接を実施いたします。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と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。

