

# 相談室だより

中野区立第二中学校  
スクールカウンセラー 日置千佳  
教育相談員 瀧沢絵里  
心の教室相談員 畑山咲野花

中野区立第二中学校のみなさん、こんにちは！1年生は新しい中学校生活に慣れましたか？2年生と3年生は新しいクラスはどうですか？さて、今年も相談室を開室しています。第1回目の「相談室だより」では、相談室の先生たちを紹介します。次に、相談室についての説明と5月、6月、7月の開室日をお知らせします。

## ◆◆◆自己紹介 相談室の先生って？

### スクールカウンセラー（東京都公立学校スクールカウンセラー） ひおき ちか 日置 千佳

来校日 : 木曜日

趣味 : おいしいものを作ることと食べること、自然の景色をながめること、などなど

二中は2年目になりました。相談室だけでなく、保健室や授業中の教室にも出没します。

旅行が好きですが今は遠くに出かけられないので、身近な自然と触れ合うことが楽しみです。海に面した公園がお気に入り。海の生き物と小鳥とネコが好き。

### 教育相談員（中野区立教育センター） たきざわ えり 瀧沢 絵里

来校日 : 水曜日午前中

趣味 : 本やマンガを読むこと、映画や動画を見ること、自転車 など

二中のみなさん、こんにちは。はじめまして。たきざわ瀧沢といいます。最近はネコ動画を見るのも好きです。

今年から、水曜日の午前中に相談室にいます。ほかにも、保健室やスタディ・ルームのあたりや、廊下をてくてく歩いていると思います。みなさん、気が向いたら、いつでもなんでも気軽にお声をかけてくださいね。

### 心の教室相談員 はたやま さやか 畑山 咲野花

来校日 : 月曜日・金曜日

趣味 : YouTube を見ること、マンガを読むこと、散歩すること などなど

第二中学校のみなさん、はじめまして！クイズノックやゲームの実況など YouTube がとても大好きです。まだ、この学校のどこにどの教室があるか分かっていません。迷子になっていることも多いと思うので、助けて下さい！迷子でなくても、校内で見かけたときは、気軽に声をかけてください！

## ◆◆◆深呼吸してみよう

ストレスを感じると、呼吸が浅くなります。リラックスすると呼吸は深く・ゆっくりになります。深呼吸によってリラックスすると、少しストレスから解放されます。今回は、深呼吸の方法を紹介します。

- ①静かな場所に横になって、手足を伸ばして、目を閉じてみましょう。
- ②口を閉じて、鼻からゆっくり息を吸い込みましょう。
- ③吸い込んだ息は、口からゆっくり吐き出しましょう。

簡単な深呼吸はいつでもどこでもできます。緊張や疲れを感じた時や休み時間など、深くて長い呼吸を試みましょう。少し、気持ちがおちついてくるでしょう。（参考図書『ストレスのコントロール』大月書店）

### ◆◆◆ 相談室って？

相談室は、困ったときの相談と、安心できる「居場所」を提供します。

相談：水曜日の午前。教育相談員の瀧沢が、来校しています。

木曜日。スクールカウンセラーの日置が、来校しています。

困ったこと、悩みごと、どうしたらいいかわからないことがあるときは、利用してみてください。

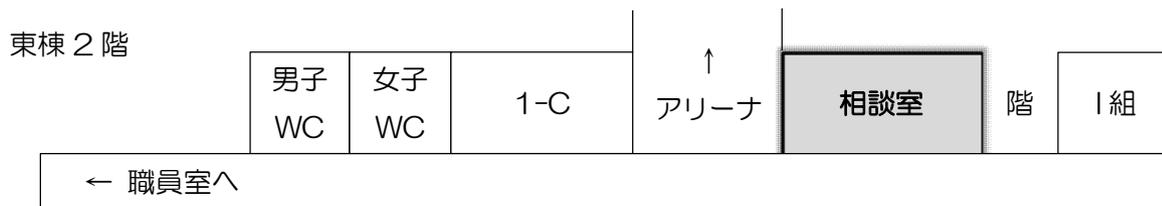
居場所：月・金曜日。心の教室相談員の畑山が、来校しています。

ほっとしたいとき、心を休めたいときに、利用してみてください。

### ◆◆◆ 相談室の場所ってどこ？

相談室の場所は、東棟2階のアリーナに向かう渡り廊下の隣です。

相談室でみなさんにお会いできることを楽しみにしています。



### ◆◆◆ 相談室の利用方法とルール

- ① カウンセラー、相談員、学校の先生に「相談したい」「相談室ですごしたい」と言う。
- ② 相談室があいている時間に、直接、相談室に来る。

1. 他の人を傷つけることは言わない、しない。
2. チャイム着席など、学校のルールを守る。
3. 大声で騒いだりはしゃいだりしない。

### ◆◆◆ 保護者の相談について

スクールカウンセラーと教育相談員は、保護者の方からの相談をお受けしています。子どもの心をどう理解し、どのように支えるのがよいか、保護者のみなさまとともに考え、助言いたします。

ご相談は原則として水曜日午前と木曜日となります。ご希望の場合は、担任などの教員を通じてご連絡いただくか、カウンセラー来校日に学校にお電話いただき、あらかじめ相談できる時間をご確認（ご予約）ください。当日のご予約も可能な限りお受けしますので、どうぞお気軽にご利用ください。

第二中学校電話：03-3382-7151

#### 5月の開室日

日	月	火	水	木	金	土
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	31					

#### 6月の開室日

日	月	火	水	木	金	土
		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			

#### 7月の開室日

日	月	火	水	木	金	土
				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	31

□…相談の日（※瀧沢：8:30～12:30 ※日置：8:45～17:15）

○…居場所の日（◎12:00～16:00, ◎10:00～14:00）

※ 行事などの都合で日程を変更する場合があります。相談ご予約の際はあらかじめ学校にご確認ください