

相談室だより



2021年 10月 No.6

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

第二中学校のみなさんこんにちは！ようやく、暑さもおさまり、秋らしくなってきましたね。これから冬になるにつれて、明るい昼間の時間が短く、寒さで体も縮こまりがちになります。そんな気候のせいで元気が出にくい人もいるかも知れません。みなさんは、入学後の全員面接で相談室に来て、スクールカウンセラーと話したことがありますね。木曜日は日置、月曜日と金曜日には畑山、水曜日には瀧沢が来校して相談室にいます。話してみたいことがあれば声をかけてください。友達を助けたい時にも私たちに相談してください。

今回は、友達や身近な人が苦しそうな時にあなたができることをお伝えしたいと思います。

◆◆◆ 友達が苦しそうなとき、あなたができること

①語りかける

悩んでいる人、心に苦しさを抱えている人は、自分からそれを話す勇気が出ないことがあります。

だから、友達の異変に気が付いたら、「どうしたの」「何かあった？」「できることある？」などと語りかけてあげてください。

その時すぐには話せないかもしれませんが、それでも、苦しさに気付いていてくれる人が身近にいただけでも少し、心強いものです。心の準備ができれば話してくれるかも知れません。だから、心配だなと思うときには語りかけて、「気付いているよ」と知らせてください。

②そばにいる

安心できる友達がそばにいてくれるのは、それだけでもうれしいことです。そばにいて、いつも通り、おだやかで楽しい時間をともにしてあげてください。

10月の相談室だよりは友達が苦しそうな時、あなたにできることとして、「①語りかける」「②そばにいる」をお知らせしました。

11月の相談室だよりでは続きの「③友達の考えを尊重する」「④誰かの力を借りる」をお知らせする予定です。

◆◆◆ 友達のために相談室を活用しよう

スクールカウンセラーや教育相談員、心の教室相談員の3人は自分自身の相談だけではなく「人のために何かしたい」という人の力になりたいと思っています。友達のことでの相談も大歓迎ですので、気軽に相談室を訪れてください。3人だけではなく、みなさんの担任の先生や養護の森田先生も同じ気持ちです。気軽に話すことができる先生に相談してみてください。

◆◆◆ 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。

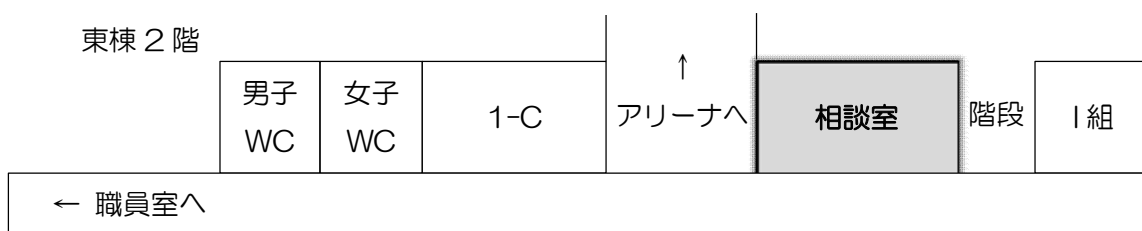
居場所：月・金曜日。心の教室相談員の畑山が、来校しています。

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.大声で騒いだりはやいんだりしない。

◆◆◆ 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、木曜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

10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

11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				

□…相談の日（※瀧沢：8:30～12:30※日置：8:15～17:15）

○…居場所の日（☽12:30～15:30、☼10:30～15:30）

※ 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