

相談室だより



2021年 11月 No.7

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。合唱コンクールお疲れ様でした。11月になると、日の沈む時間も早くなり、冬を感じる場面が多くなりましたね。みなさんも、風邪や感染症には注意して、手洗い、うがいを心がけてください。

今回の相談室だよりは、前回の相談室だよりの続きとなります。前回のおたよりと合わせて見るといいかもしれません。

◆◆◆ 友達が苦しそうな時、あなたができること

前回の相談室だよりでは「①語りかける」と「②そばにいる」をお知らせしました。今回は続きの「③友達の考えを尊重する」と「④誰かの力を借りる」をお知らせします。

③友達の考えを尊重する

そばにいと、友達が自分の悩みや苦しさを打ち明けてくれるかも知れません。「自分がなんとかしてあげなきゃ」と思ったり、自分なりの解決策をすすめたくなったり、友達の代わりに何かをしてあげたくなったりするかも知れません。

大切な人だからこそ、力になりたい気持ちはよく分かります。ただ、少しだけ待ってください。

「こうするのがいいと思うけど、どうかな？」と、相手の考えを確かめてください。たとえあなたが正しいと思う方法でも、あなたが助けようとしている友達が望まないことはしないほうが良いのです。

④誰かの力を借りる

どうしてあげたらよいか分からない時、出来ることがないと思う時には、あなたが信頼できる誰かの力を借りてください。相談室や先生への相談をすすめて付き添ってもよいですし、友達のために何が出来るかを、まずはあなたが相談してみるのもよいと思います。

人に頼るのは無責任？・・・そんなことはありません。

友達に「私が力を貸すよ！人に頼っていいんだよ！」と誘いかけているその人自身が、人の力を借りられないのでは、本末転倒ですよ。

◆◆◆ 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、学校の先生方も同じ気持ちです。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。

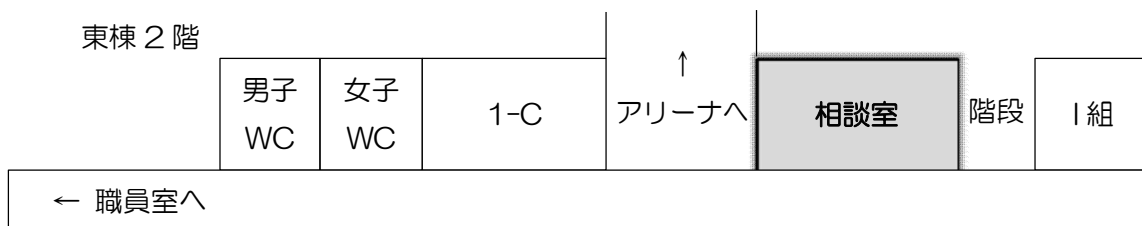
居場所：月・金曜日。心の教室相談員の畑山が、来校しています。

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だしらない。

◆◆◆ 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

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				

12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：8:15～17:15）

○…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