

相談室便り No.1

生徒のみなさんへ

令和3年4月

中央区立銀座中学校
スクールカウンセラー 相楽直子・秋田貴与子
心の教室相談員 上町真由美

1年生のみなさん入学おめでとうございます。2年生、3年生のみなさん進級おめでとうございます。コロナ禍、不安を抱えたままの生活が続いています。私たちは、みなさんが安心して学校生活をおくるお手伝いをさせていただきたいと思います。どうぞよろしくお願い致します。

心の教室相談員・スクールカウンセラーの自己紹介をさせていただきます。

心の教室相談員の上町です。昨年度から引き続き火曜・水曜日に相談室にいます。気軽にお話ししに来てくださいね。

月曜日担当の相楽直子(サガロナオコ)です。心身ともに大きく成長する中学生！悩み多き中学生！解決に向けてともに考えていければと思います。

金曜日担当の秋田貴与子です。皆さんのお話を聴きながら、考えを整理するお手伝いをさせていただければと思います。お気軽にお声かけください。

【 こんな時に相談室を利用してください 】



- ・誰かに話を聞いて欲しい時
- ・悩みや心配な事がある時
- ・悩みや心配なことがあり、だれに相談したらいいか分からない時
- ・考えがまとまらない時 など

相談予約について

- ・直接スクールカウンセラーに声をかける
 - ・担任・養護の先生から予約してもらうのどちらかで予約してくださいね。
- 予約のっていない昼休み、放課後は相談室を開放しています。

モヤモヤしている時
ムカムカしている時
話すとスッキリしますよ

相談室便り No.1

保護者のみなさまへ

令和3年4月

中央区立銀座中学校
スクールカウンセラー 相楽直子・秋田貴与子
心の教室相談員 上町真由美

保護者の皆様、お子さんのご入学、ご進級おめでとうございます。スクールカウンセラーの相楽直子・秋田貴与子、心の教室相談員上町真由美と申します。保護者の皆様、先生方と協力し、お子さんがより良い学校生活を送るお手伝いをさせていただきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

思春期の子どもへの対応は自分の子どもといえども大変なものです。子どもの発する、その時々で異なる言葉や態度に親は困惑させられます。親にとって好ましくない服装・態度・遊び・人間関係などを取って自分にフィットするか否か試そうとします。まさにこれらは思春期の特徴です。子どもは様々な試行錯誤を繰り返し、大人と子どもを行ったり来たりしながら、やがて安定した大人に成長していきます。

親は時に傷つき後悔したりします。親自身が支えられ慰められることも必要になります。親自身が相談相手、愚痴をこぼす相手をもつことで孤立せず、余裕を持つことが大切ではないでしょうか。夫婦や親子関係の中でそれが満たされることが理想ですが、それが得られない時には家庭外にそれを求めることも必要です。

このように感じられた時に相談室をご利用いただけたら、と思います。また

- ・学習上の心配ごと
- ・成長や発達に関する心配
- ・お子さんの人間関係、友人関係の心配
- ・学校に行きたがらない
- ・子育ての悩み
- 等々ございましたら、お気軽にお声かけ下さい。

ご予約の上ご利用ください。

ご予約は、直接職員室にお電話 **(03-3545-8011)** していただき、「スクールカウンセラーに相談したい」とお伝えください。担任・養護教諭を通してご予約いただけます。

※学校行事などによりご相談をお受けできない日もあります。

※火曜日はスクールカウンセラー相楽直子、金曜日はスクールカウンセラー秋田貴与子が担当させていただきます。



4月	相楽(月曜)	12日	19日		
	秋田(金曜)	7日水	16日	23日	30日
5月	相楽(月曜)	6日木	10日	17日	24/31日
	秋田(金曜)	7日	14日	21日	28日
6月	相楽(月曜)	7日	14日	21日	28日
	秋田(金曜)	4日	11日	18日	25日