

# 相談室だより No.1

生徒のみなさんへ

令和4年4月

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

1年生のみなさん入学おめでとうございます。2年生、3年生のみなさん進学おめでとうございます。新しい環境はいかがですか？慣れましたか？1年生はまだ戸惑いを感じている人がいるかも知れませんね。スクールカウンセラー・心の教室相談員は皆さんが安心して銀座中学校で生活できるお手伝いをさせていただきます。どうぞよろしくお願いいたします。

今年度から心の教室相談員を小川直美が担当いたします。よろしくお願いいたします。

## 相談室のご案内

・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わからない時  
・考えがまとまらない時 など  
お話しませんか？！

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



## 相談予約について

- ・直接スクールカウンセラー、相談員に声をかける
- ・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。  
予約の入っていない昼休み、放課後は相談室を開放しています。  
自由にのぞいてみてくださいね、お待ちしております☑



# 相談室だより No.1

保護者のみなさまへ

令和4年4月

中央区立銀座中学校

スクールカウンセラー 秋田貴与子・相楽直子

心の教室相談員 小川直美

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、心の教室相談員小川直美と申します。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・人間関係などを敢え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。

2年以上に及ぶコロナ禍の不安や制限から、大人でもストレスを感じ気分が落ち込むことは自然なことです。心配事があった時に誰かに話すとスッキリすることもあります。

このように感じられた時にお気軽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。

※月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)	11日	18日	25日	
	秋田(金曜)	7日	15日	22日	
5月	相楽(月曜)	2日	9日	16日	23/30
	秋田(金曜)	6日	13日	20日	27日
6月	相楽(月曜)	6日	13日	20日	27日
	秋田(金曜)	3日	10日	17日	24日