

相談室だよ! No.1

生徒のみなさんへ

令和5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、ご入学おめでとうございます。2年生・3年生のみなさん、ご進学おめでとうございます。スクールカウンセラー・心の教室相談員は、皆さんが安心・安全に銀座中学校で生活するお手伝いをさせていただきたいと思います。

心の教室相談員は火曜日・木曜日に、スクールカウンセラーは月曜（相楽）・金曜（秋田）に勤務しています。どうぞよろしく願いいたします。



気軽に相談室を利用してくださいね。
お待ちしております。

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
相談内容の秘密は守られます

【 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、困った事、辛いことなどがある時
- ・ 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。

相談室便り No.1

令和5年4月

保護者のみさまへ

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 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。

3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(曜)	10日	17日	24日	
	秋田(金曜)	14日	21日	28日	
5月	相楽(曜)	1日	8日	15日	22/29日
	秋田(曜)	12日	19日	26日	
6月	相楽(火曜)	5日	12日	19日	26日
	秋田(曜)	2日	9日	16日	23/30日