

令和元年 6 月 12 日

No. 1

中央区立日本橋中学校  
スクールカウンセラー 高橋誠  
心の教室相談員 角野冬佳

# 相談室だより 6月号

日本橋中学校の皆さん、こんにちは！長期の自粛生活、お疲れさまでした。自粛生活をする中でいろいろと不安なことや大変なことがあったかと思います。

さて、日本橋中学校には相談室があることをみなさん知っていますか？勉強に関することや友達との付き合い方、部活動などで困っているとき。何をやってもなんとなく気分がすっきりしなくて、どうしたらいいかわからないとき。周りから少し離れて静かに過ごしたいとき。誰かに話を聴いてもらいたいときなど、気軽に相談室に来てくださいね。

また、長期の自粛生活から普段の学校生活に移行していく時期は、体も心も大きな変化についていくのがやっとなで、疲れやすくなることがあります。もし心が疲れているな、不安な気持ちが強いなと感じたら、担任の先生に相談してカウンセラーの面接を予約してください。

## スクールカウンセラー 高橋 誠 (たかはし まこと)

入学、進級おめでとうございます！スクールカウンセラーの高橋と言います。日本橋中学校で5年目の勤務になります。皆さん、新しいクラスで友達をたくさんつくって、部活も勉強も頑張ろうと胸をふくらませていることと思います。皆さんはもう今年度の目標を具体的に立ててみましたか？目標が達成できて思い出に残るような充実した年になるよう意欲的に課題に取り組んでいきましょう。

でもときには友達のことや悩んだり、勉強や進路のことなどでつまずいたり迷ったり、自分自身のことや悩んだりなど、いろいろなことで問題にぶつかることがあるかもしれません。そんなときは相談室にお話をしに来てください。話をすることで気持ちが整理できてすっきりすることがよくあるからです。ひとりで悩まないで、どうぞ気軽に声をかけてください。毎週火曜日の勤務になります。

## 心の教室相談員 角野 冬佳 (かくの ふゆか)

日本橋中学校の皆さん、はじめまして！本年度から心の教室相談員になりました角野です。私は毎週金曜日に相談室に来ています。廊下などで見かけたときはぜひ気軽に声をかけてくださいね◎相談室は昼休みと放課後 4 時まで開放しています。ちょっと話を聞いてほしい時や、なんだかかもやしている時、気持ちを落ち着けたい時など、立ち寄ってみてください。上手に話せなくてもかまいませんので、ゆっくりと時間をかけてお話を聴かせてもらえたらうれしいです◎これから1年間、よろしくお願ひします！

## 6月のスクールカウンセラー・相談員の来校日

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				
		☆				

☆：スクールカウンセラー（高橋）が来ます ★：心の教室相談員（角野）が来ます

10分休憩のときは廊下を歩いたり、教室におじゃまをしたりすることもあるかもしれません。よろしくお願いします。



## 相談室ってどこにあるの？

	放送室	トイレ	多目的 教室 A	3-1	3-2	3-3
--	-----	-----	-------------	-----	-----	-----

廊下

	会議室	相談室	準備室	社会科室	
--	-----	-----	-----	------	--

**2階、多目的教室 A の前、  
茶色のドアのお部屋が相談室です♪**



ゆっくり相談したい人へ  
予約を取って相談することも  
できます。

<予約の取り方>

- ① スクールカウンセラー・相談員に直接言う。
- ② 担任の先生・養護教諭の先生などを通して申し込む。

## 保護者の皆様へ ～スクールカウンセラーより～

スクールカウンセラーは、保護者の皆様からのご相談も承っております。お気軽にご利用下さい。スクールカウンセラーは**毎週火曜日**に来校しております。原則として予約制となっておりますので、日本橋中学校にお電話をしていただき、ご予約をお取りください（担任の先生を通じて、またはスクールカウンセラー、相談員あてにお電話下さい）。

日本橋中学校 : TEL 3851-4074 / 3851-4883