

カウンセリングルームだより

令和 7 年 4 月 22 日

調布市立調布中学校

No. 1

スクールカウンセラー 池田紗苗 石渡美紀

新入生のみなさん、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。今年も桜が満開の中で新学期がスタートしましたね。今は桜吹雪が舞い散って、桜の木の下はまるでピンクの絨毯を敷き詰めたかのような時期も過ぎ、新緑の季節となりました

さて調布中学校には2人のスクールカウンセラーがいて、火曜日は石渡美紀が木曜日は池田紗苗が勤務しています。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

新入生のみなさんの中には、新しい環境の中で戸惑いを感じている人がいるかもしれません。緊張が続くと疲れるのはもちろんですが、その一方で緊張が緩むとかえって疲れを感じやすくなることもあります。だんだん中学校生活に慣れてきたときの方が疲れを感じることもあるのです。いずれにしろ体の疲れを感じたら、休養と栄養をしっかりと摂ってくださいね。

それでも疲れが取れないと感じたり、イライラが続いていたりする人は心が「疲れたよお」と信号を送っているのかもしれません。もし何か困っていることや、不安を感じるがあれば、どうぞ気軽にカウンセリングルーム(相談室)のドアをノックしてください。

☆カウンセリングって何するの？

簡単にいうと、カウンセラーが聞き役になって、みなさんが話をすることがカウンセリングということになります。何か特別なことをするわけではありません。カウンセラーは、みなさんが話してくれたことについて「こうしなさい」「それはよくない」などとは言いません。「問題を解決するためにはどうしたらいいか」を一緒に考えていくのがカウンセリングです。

☆どんな話をしたらいいの？

どんな話でも構いません。例えば学校や家で困ったことがあったときや悩み事ができたとき、ただ聞いてほしいことがあるとき・・・などなど、あなたが今気になっていることでいいのです。

☆話をしたらどうなるの？

心に溜め込んでいた困ったことや苦しいことを、安全な場所で吐き出すことだけでかなり「すっきり」するものです。溜めたままにしておくと、気分が落ち込んだり、イライラしたり、体の具合まで悪くなることがあります。「ストレス解消」と考えると分かりやすいかもしれません。

ただし、心に溜め込んでしまった時期が長かったり、溜め込んだものがあまりに大きなことだったりすると、1回のカウンセリングではすっきりしないことがあるかもしれません。そんな時は何回か続けて話をしに来てください。

すっきりすると自分のことや周りのことを冷静に見られるようになります。すると、どうしてこんなに苦しかったのか、その理由が分かるようになってきます。また、たとえ理由が分からなくても、今の自分の状態を受け入れられるようになってきます。

話をしていくうちに、自分が本当はどうしたいのかという素直な気持ちが分かることもあります。それは心の中が「整理整頓」されたからです。ごちゃごちゃになってしまった心の中を一度吐き出してそれを整理整頓していく。カウンセリングではそんなことを行っています。

カウンセリングルーム(相談室)のご案内

カウンセリングルームは南校舎 2 階、図書室の隣です。昼休み、放課後にお待ちしています。

相談の約束がない昼休み・放課後は、どなたでも気軽に足を運んでほしいので、カウンセラーが在室中は相談室のドアを開けておくようにしています。他の人がいると話しにくいことなどはぜひ予約をして相談に来てください。予約のある場合はそちらを優先しますので、確実に話をしたいときにも予約はおすすめです。

相談の予約をするには以下のいずれかの方法で知らせてください。

- ① 担任や養護の先生など、先生方からスクールカウンセラーに伝えてもらう。
- ② 自分で直接スクールカウンセラーに伝える

カウンセリングルーム(相談室) 4 月、5 月、6 月、7 月の開室日

4 月							5 月							6 月							7 月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5					①	2	3	1	2	③	4	⑤	6	7			①	2	③	4	5
6	7	8	9	⑩	11	12	4	5	6	7	⑧	9	10	8	9	⑩	11	⑫	13	14	6	7	⑧	9	⑩	11	12
13	14	⑮	16	⑰	18	19	11	12	⑬	14	⑮	16	17	15	16	⑰	18	19	20	21	13	14	⑮	16	⑰	18	19
20	21	⑳	23	㉑	25	26	18	19	㉒	21	㉓	23	24	22	23	㉔	25	㉖	27	28	20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30				25	26	㉗	28	㉘	30	31	29	30						27	28	29	30	31		

◇ 石渡がきます(火)

○ 池田がきます(木)

保護者のみなさまもお気軽にご利用ください

お子さんのこと、学校のことなど、気になることがございましたら、お気軽にお声がけください。保護者の皆様が来航される場合には、相談時間の重複を避けるため、事前に電話連絡をいただくと確実です。電話での相談もお受けできます。

【日時】火曜日 8:45~16:30 (石渡) 木曜日 9:00~16:45 (池田)

【相談室直通電話】042-482-0400

直通電話には留守番電話機能がありません。

電話が繋がらない場合は学校代表電話：042-482-0275 までお電話ください。