

スクールカウンセラーだより

令和3年5月号

調布市立第四中学校
スクールカウンセラー
保田 剛志
池田 花



体育祭も無事に終わりました。いろいろな制約がある中での実施だったと思いますが、皆さんにとっていい体験ができていたらと思います。そして、すっきりしない天気の日、むし暑い日が多くなってきました。1学期も後半になり、疲れが出てくる時期でもあると思います。体調に気をつけて、無理しすぎずにがんばってくださいね。そして、ストレスや心の疲れがたまった時には、気軽に相談室にもお立ち寄りください。

◎相談室からのお知らせ ～1年生の全員面接を実施中です～

毎年実施している『1年生の全員面接』を今年も実施しています。昨年度は、休校期間があったこともありグループでの実施でしたが、今年度は昼休み・放課後に、一人5分程度の個別の面接を行っています。(グループ面接も思わぬ発言やグループならではの流れがあって楽しかったのですが、一人一人個別に話が聞けるのもやっぱりいいものです。)終わった人は、本当にありがとうございました。これからの人はよろしく願います。そして、2・3年生の人たちは、もうしばらくの間は相談の時間がとりにくくなってしまいますが、ご協力をよろしく願います。

◎相談の予約方法・相談できる時間・スクールカウンセラーの来ている日

基本的に、生徒の相談は、休み時間・放課後となります。また、相談は予約している人が優先になります。予約方法は、カウンセラーだより4月号①か、相談室のドアの掲示をご確認ください。

	6月	7月
池田(火)	8日 15日 22日 25日	6日 13日
保田(木)	3日 11日(金) 21日(月) 24日	1日 8日 15日

～こんな時は相談室へ～

相談室があるのは知っているし、「相談してみたいなあ」と思っているけど、「実際に相談に行くのは敷居が高い」ということもあるかもしれません。また「こんなことを相談していいのかなあ。」と迷うこともあるかもしれません。そこで、「こんな相談ができるところ」の具体例をあげてみました。

- ・学校のこと(「クラス・部活のこと」)
- ・自分のこと(「気持ちや性格、健康・体のこと、など」)
- ・学習のこと(「勉強の仕方がわからない」「勉強がわからない」など)
- ・友達のこと(「けんかしてしまった」「友達を作るのが苦手」など)
- ・家族のこと(「親とけんかしてしまう」「兄弟姉妹のことで悩んでいる」など)

※「相談室は、どんな相談をしてもいいところ」です。「困ったこと」「不安なこと」「どうしたらいいかわからないこと」「家族や友達、先生には相談しにくいこと」など、気軽に話に来てください。

◎保護者の皆様へ

スクールカウンセラーは、保護者からのご相談もお受けしております。先生を通して、もしくは相談室直通電話にて、予約をおとりください。スクールカウンセラーが勤務していないときには、留守番電話にご用件と連絡先を残して下さい。次の勤務の時に、折り返しご連絡いたします。

[相談室直通電話：03-3308-2531 第四中学校：03-3308-1175]