

スクールカウンセラーだより

令和8年4月14日

調布市立第四中学校
スクールカウンセラー
千早 寿里
小島 裕貴



～挨拶と自己紹介～

ご入学、ご進級おめでとうございます。
毎週金曜日に来ています、スクールカウンセラーの千早（ちはや）です。

4月に入り、新しい環境に慣れるのに少し時間がかかることもあるかもしれませんね。気になることや話してみたいことがあったら気軽に相談室に来てみませんか。廊下や教室でもしスクールカウンセラーを見かけたら気軽に声をかけてもらえると嬉しいです。

SC 千早

ご入学、ご進級おめでとうございます。
毎週火曜日に来ています、スクールカウンセラーの小島です。

また皆さんとお会いできることとなり、嬉しく思っています。

何か話したいことや悩みがある時は、気軽に相談室に来てみてくださいね。

よろしくをお願いします。

SC 小島

◎相談について

相談室では、随時相談を受け付けております。相談は、基本的に1階の相談室で行います。開いているのは、休み時間、昼休み、放課後です。心配なこと、気になること等がありましたら、気軽に話に来てください。

◎相談を予約する4つの方法

- ① 相談室前のカレンダーでスクールカウンセラーの来ている日を確認し、相談の希望日時を書いて相談室入り口横のカギ付きポストに入れてください。
- ② 直接、スクールカウンセラーに声をかけてください。
- ③ 相談室に電話をしてください。[03-3308-2531]（相談室直通：留守番電話あり）
- ④ 担任の先生や保健室の先生を通じて、申し込みをしてください。

◎1学期の相談室開室予定日（基本的に、小島が火曜日、千早が金曜日来ています。）

	4月	5月	6月	7月
小島(火)	14日 21日 28日	12日 19日 26日	2日 16日 23日	7日 14日
千早(金)	10日 17日 24日	1日 8日 15日 22日 29日	5日 15日 (月) 19日 26日	1日(水) 10日 17日

◎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。なお、相談室直通電話は、留守番電話になります。連絡先を残していただければ、次の勤務日に折り返しご連絡します。ただし、勤務日程等の関係で、すぐにご連絡ができないこともありますので、急ぎの場合には学校へご連絡ください。（相談室直通電話：03-3308-2531 第四中学校：03-3308-1175）

* 中学校では相談室をどのように利用すれば良いのか、知らない人も多いと思います。生徒の皆さんから、よく聞かれる質問にスクールカウンセラーがQ&Aで答えました。



Q.どんな相談内容でも大丈夫ですか？

A. 大丈夫です。人間関係や勉強のことだけではなく、「こんな小さな悩みでも良いのかな…」と思うことでも、気軽に話してみてください。相談室にはふかふかのソファがあるので、座ってゆっくりしてもらうこともできます。相談室ではボードゲームで遊んだり、スケッチブックに好きな絵を描いたりすることもできますよ。

Q.話した内容は、先生や保護者に伝わりますか？

A. 相談内容は他の人には伝えず、秘密を守ります。ただし、相談した人や他の人の安全が守られない心配がある話をスクールカウンセラーが聞いたときは、できるだけ皆さんの了解をもらって先生や保護者に伝えることがあります。

Q.上手く話せなくても、相談して良いですか？

A. 上手く話す自信がなくても大丈夫です。少しでも話しやすくなるためにこんな方法もありますよ。

- ① 思いついたことや話しやすいことから、少しずつ話していく。
- ② 相談室で話したいことを事前にメモやお手紙に書いておいて、相談室に来た時にスクールカウンセラーに渡す。
※前もって、担任の先生か保健室の先生を通じて、お手紙を渡してもらうこともできます。

☆他にも聞きたいことやわからないことがある時は…

校内のスクールカウンセラーに声をかけるか、一度相談室を見学に来てみてください。利用の仕方などをくわしく説明します。お待ちしております

～相談室より

