



カウンセリングルームだより

令和8年4月23日 発行

調布市立調布中学校

スクールカウンセラー 石渡美紀 鈴木陽子

新入生しんにゅうせいのみなさん、ご入学にゅうがくおめでとうございます。2年生ねんせい、3年生ねんせいのみなさん、進級しんきゅうおめでとうございます。
今年ことしも鮮やかな新緑あざの中で新学期しんりよくがスタートしましたね。

さて調布中学校ちようふちゅうがっこうには2人のスクールカウンセラーふたりがいて、火曜日かようびは石渡美紀いしわた みきが木曜日もくようびは鈴木陽子すずき ようこが勤務きんむしています。今年度こんねんどもどうぞよろしくお願ねがいいたします。

今月号こんげつごうは、今年度こんねんど初めてのカウンセラーはじめてだよりですので、簡単かんたんな自己紹介じこしょうかいとカウンセリングカウンセリングについてお伝えつたえたいと思おもいます。

名前なまえ:石渡 美紀(いしわた みき) 公認心理師こうにんしんりし・臨床心理士りんしょうしんりし

好きなことすきなこと:サッカー観戦かんせんと小説しょうせつを読むよことが好きです。

メッセージメッセージ:調布中学校ちようふちゅうがっこうでは3年目ねんめになります。引き続きひ つづ、よろしくお願ねがいします。どうぞ気軽きがるに遊びあそびに来てきてください。

名前なまえ:鈴木 陽子(すずき ようこ) 公認心理師こうにんしんりし・言語聴覚士げんごちようかくし

好きなことすきなこと:映画えいがやドラマみを観るみること、美味しいものおいしいもの(特に餃子とく きょうざ)を食たべることです。

メッセージメッセージ:今年度こんねんどより調布中学校ちようふちゅうがっこうに勤務きんむしています。皆さんみなさんにも好きなことすや、はまっていることあがあれば、ぜひ教おしえてください。どうぞよろしくお願ねがいします。

☆カウンセリングって何なにするの？

みなさんが話はなしをしながらか、気持ちきもちの整理せいりをしていくことがカウンセリングです。「元気げんきが出でない・・・」「いやなことがああったけど、だれにも言いえない・・・」「心配しんぱいなことがある・・・」などと思おもったことはありませんか？ 誰だれかに話はなししてみると、少しすこき楽らくになるかもしれません。話はなしすことが難むずかしい時には、無理むりに話はなしさずゆゆっくり過すすこともできます。

☆どんな話はなしをしたらいいの？

どんな話はなしでも構かまいません。例たとえば学校がっこうや家いえで困こまったことがああったときや悩なやみ事ごとができたとき、ただ聞きいて

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を話してください。



☆どうやったら相談ができるの？

担任の先生や養護の先生など、話しやすい先生に「スクールカウンセラーと話したい」と声をかけてください。または直接相談室に来てもらっても大丈夫です。相談室は南校舎2階、図書室の隣にあります。

相談の約束がない昼休み・放課後は誰でも気軽に足を運んでほしいので、カウンセラー在室中は相談室のドアを開けておくようにしています。ほか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。

カウンセリングルーム(相談室) 4月・5月の開室日

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

◇ 石渡がきます(火)

○ 鈴木がきます(木)

保護者の皆様もご利用ください

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。保護者の皆様が来校される場合には、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 (鈴木)

【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。