

# カウンセリングルームだより

No.1 令和6年9月20日 調布市立調布中学校  
スクールカウンセラー 石渡 美紀

2学期が始まって既に2週間が過ぎました。夏休みが終わり生活リズムもそろそろ元に戻ったころではないでしょうか。2学期、全体としては音楽祭、3年生は修学旅行など、大きな行事がありますね。皆さんがいろんなことにチャレンジしていく姿はとても素敵だしカッコいいです。

ところで何かにチャレンジするためには、やはり肉体的にも精神的にも基礎体力が必要です。本番当日だけ頑張っても、なかなか思うような結果は出ないものです(これは受験にも言えますね)。ですからまだ生活リズムが戻らないという人は、できるだけ早めに生活習慣を見直してみてください。それでもどうもうまくいかないという人は、どうぞスクールカウンセラーに相談にいらしてくださいね。保護者の皆様もどうぞお気軽にご相談ください。

## スクールカウンセラー（火曜日） 石渡美紀（いしわた みき）

年々暑さが厳しくなるばかりでなく、大規模な地震が起きたり記録的な台風がやってきたりと、今年の夏は日常生活の中でも緊張せざるを得ない場面が多々ありました。一方でオリンピックでは緊張を力に変えてメダルを獲得したり、素晴らしいパフォーマンスを発揮してくれた選手たちもいました。緊張だけでは厳しいですがうまく弛緩することも覚えて、メリハリのある生活が送れるといいなと思います。2学期もどうぞよろしくお願いいたします。

## スクールカウンセラー（金曜日） 池田 紗苗（いけだ さなえ）

今年は厳しい夏でしたね。夏バテや熱中症にならないように、と気を張って過ごしていたように思います。その一環で夜にランニングを始めてみました。週に1回はやろうと思いつつも、さぼってしまったりと続ける難しさを実感しています。皆さんは何か新しく始めたことや、続けていることはありますか？皆さんの何気ないお話も、ぜひ聞かせてくださいね。

## 相談室（カウンセリングルーム）9月、10月、11月、12月の開室日

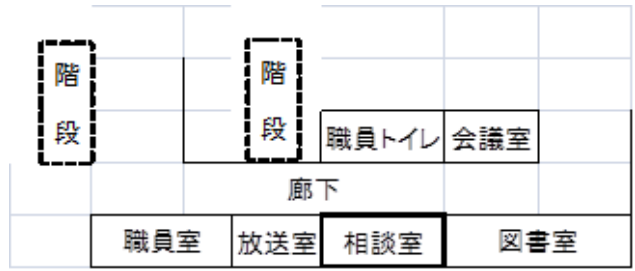
9月							10月							11月							12月										
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土				
1	2	◇	4	5	6	7			◇	2	3	4	5						1	2		1	2	◇	4	5	6	7			
8	9	◇	10	11	12	13	14	6	7	◇	8	9	10	11	12	3	4	◇	5	6	7	8	9	8	9	◇	10	11	12	13	14
15	16	◇	17	18	19	20	21	13	14	◇	15	16	17	18	19	10	11	◇	12	13	14	15	16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

◇石渡がきます（火）

○池田がきます（金）

# 相談室（カウンセリングルーム）の場所

- 南校舎2F、図書室のとなりです
- 昼休み・放課後にお待ちしています



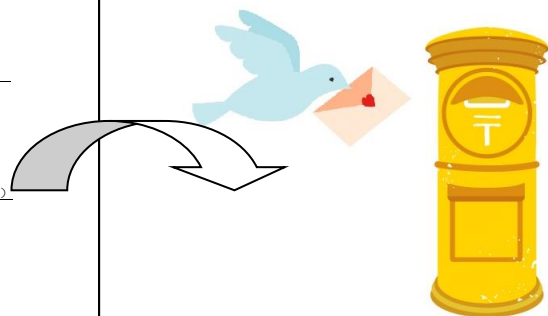
## 相談の予約もオススメです

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、相談室のドアを開けてあります。他の人の前で話しにくいことなどは、ぜひ予約をして相談に来てみてください。確実に話したい時にも予約はオススメです。

相談の予約をするには、次の①～③のどれかで知らせてください

- ①担任の先生など、先生方からスクールカウンセラーに伝えていただく
- ②自分でスクールカウンセラーに伝える
- ③相談室前の「相談箱（黄色の木箱）」に、「相談予約カード」を入れる

相談希望カード		平成 年 月 日申込
年 組	氏名	
【希望日】	第一希望 月 日(月・木) 時 分から	
	第二希望 月 日(月・木) 時 分から	
【話の内容】	よかったら、少しだけ教えてください(○をつけてね)。 友達のこと 学校のこと 家のこと ちょっとしたグチなど その他( )	
【連絡方法】	希望する方法に○をつけてください。 ① 担任の先生を通して連絡する ② 相談室に直接聞きにくる ③ 相談室に、この予約カードの番号で表示する 申込NO. _____ ※③の場合、この番号で相談室前に表示します。 忘れないようにしてください。	



## 保護者の皆様も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、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けると確実です。電話相談もお受けできます。

日時：火曜日 午前8時45分～午後4時30分（石渡）  
金曜日 午前9時～午後4時45分（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。電話がつながらない場合は  
学校代表：042-482-0275までお電話ください。