

相談室だより

10月号



令和 7 年 10 月
調布市立神代中学校
校長 生野まゆみ
スクールカウンセラー
山本 齋藤 門脇 足立

ようやく秋らしいさわやかな空気が感じられ、過ごしやすくなりました。今月は合唱祭もありますね。心をひとつに素敵な歌声を響かせてくださいね！

◇ 登校がづらいと感じたときには…



「行かなくてはと思うけど体が動かない、具合が悪くなる」「どうして行きづらいのか分からない」「理由ははっきりしているけど、どう対処したらいいのか分からない」「なんとなく集団の中にいるのがづらい、居場所がないように感じる」「友人関係や学習に不安がある」「周囲の人に自分の気持ちを分かってもらえないと感じる」…など、頭の中をぐるぐる回り、出口の見えないトンネルの中にあるような気分になることもあるかもしれませんね。そのような時には相談室を利用してみませんか？登校が難しい場合は、スクールカウンセラーと直通電話でやり取りすることもできます。

- ♡ 「登校できるけど教室に入るのはづらい…」という場合には、時間を決めて相談室で過ごすこともできます。教室とは違う空間に少しほっとするかもしれません。
- ♡ 無理に急いで答えを見つけようとしなくても大丈夫です。自分のペースで、自分のことを決めていけるようサポートします。
- ♡ ひとりひとりの状況に応じて、今できること、無理する必要のないことなどを一緒に考え、環境を調整するお手伝いをします。
- ♡ もちろん、実際に困っていることや心配なことが明確になっている場合には解決策を一緒に考えます。
- ♡ 早めに相談することで長期の欠席につながるのを防ぐことができるかもしれません。
- ★ お家の方からご連絡や、担任の先生、保健室の先生に「利用したい」と伝えてもらっても OK です！

♪ 10、11月の開室予定 ♪

<月曜日：SC 山本>

10月6日、20日、27日

11月10日、17日、27日(木)

<火曜日：SC 齋藤>

10月7日、14日、21日、28日

11月4日、11日、18日、25日

<水曜日：SC 門脇>

10月1日、15日、22日、29日

11月5日、12日、19日、26日

<金曜日：SC 足立>

10月3日、10日、17日、24日、31日

11月7日、21日、28日



保護者のみなさまへ



お子さまの不登校に関するご相談もお受けしています。保護者のみなさまからの早めのご相談、ご理解、ご協力がお子さまの安心感につながり、状況の改善につながっていくように思います。関係機関の情報提供もできます。ぜひ一度、ご連絡ください。

相談室直通：042-482-0184（受付9時～17時）

神代中学校：042-482-0171

＊担任、養護教諭を通じて予約できます。

「神代中 学校に行きたくない子の親のつどい」

日時：10月28日（火）16：00～17：00

場所：教育相談室（2階、事務室並び）

＊予約不要です。上記の時間にお越しください。お待ちしております。

担当：保護者代表／SC 齋藤