

相談室便り

4月



令和8年4月
調布市神代中学校
校長 泉田 巧人
スクールカウンセラー
山本・山根・門脇

新入生・進級生のみなさん、ご入学・ご進級おめでとうございます！

校庭の桜もすっかり若葉へと姿を変え、爽やかな風が吹き抜ける季節となりました。新しい学級、新しい教科書、そして新しい仲間たち。期待に胸を膨らませている人もいれば、「うまくやっていけるかな」と少し緊張している人もいるかもしれませんね。

4月は知らず知らずのうちに、心も体も力が入ってしまう時期です。桜が散り、葉桜が力強く育つように、自分のペースでゆっくりと根を張っていけば大丈夫です。疲れた時は、大きく深呼吸することを忘れないでください。神代中学校の相談室は、みなさんが学校生活をより自分らしく、健やかに過ごせるようサポートする場所です。

今年度のスクールカウンセラー紹介(今年度は、次の3名体制でみなさんをサポートします。)

氏名	勤務日	ひとこと
山本 裕美	月曜日	動物が大好き、猫を2匹飼っています。気軽に声をかけてくださいね。
山根 亜希	火曜日	推しはプードルの愛犬「あんず」です。皆さんの推しもぜひ教えてくださいね！
門脇 澄江	水曜日	悩みも・喜びも、心の荷物を少し置いて、先ずは一緒に笑いましょう。

生徒の皆さんへ

「相談室」と聞くと、何か大きな悩みがないと行ってはいけない場所、と思うかもしれませんが、でも、実はそんなことはありません。

- ◇ 新しい環境になんとか慣れない。
- ◇ 友達関係や部活動でちょっとモヤモヤする。
- ◇ 家でのこと、勉強のこと、進路のこと。
- ◇ 特に理由はないけれど、誰かと話してスッキリしたい。

どんなに小さく感じる「心のつぶやき」でも大丈夫です。秘密は厳守されますので、安心して足を運んでください。

保護者の皆様へ

お子様の成長に伴い、思春期特有の難しさや、発達課題、環境の変化による不安を感じることもあるかと思えます。相談室は生徒だけでなく、保護者の皆様も御利用いただけます。「こんなことで相談してもいいのかしら？」と迷われるようなことでも、どうぞお気軽に御活用ください。

生徒：開室日の昼休み・放課後に直接来室する(相談室は校長室のとなり)。

担任の先生、保健室の先生を通じて予約をとる。

保護者さま：下記電話番号に電話をかけ、面談予約を取ってください。

また、電話での相談も可能です。

相談室直通：042-482-0184(9時~17時)

神代中学校：042-482-0171

4月の開室予定日

月曜日(山本)4/6. 13. 20. 27 火曜日(山根)4/7. 14. 21. 28

水曜日(門脇)4/8. 15. 22

