

# 相談室便り

## 5月号



令和8年5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  
門脇 山根 山本

### 生徒の皆さん

こんにちは、相談室です。新緑の美しい季節、外の景色が明るく感じられます。新学期が始まり、1か月が過ぎようとしています。新しい学級の居心地はいかがですか。慣れた人もいれば、まだ少し緊張している人もいるかもしれません。4月からの頑張りで、「少し疲れたな」「少しゆっくりしたいな」と、感じた時には、相談室に気軽に立ち寄ってください。話す内容は、うれしかったこと、楽しかったこと、なんとなく気になっていることなど、どんなことでも大丈夫です！

#### 「話すことの効果」

「相談室で話すことに何の意味があるの？」と、疑問に思う人もいると思いますが、自分のことを誰かに話すことで、

- ① 自分のことが整理されて、「次はこうしてみようかな」と、アイデアが湧きやすくなる。
- ② 気持ちがおさまったり、スッキリしたり、元気が出たり、安心することができる。
- ③ カウンセラーと一緒に解決策を探ることができる。
- ④ 自分では気付けなかったこと（自分の本当の気持ちや自分の良いところなど）に気付くことができる。

などの効果があります。



\*相談室では、気持ちを落ち着かせたり、気持ちを切り替えたりする方法を一緒に試すこともできます！

### 5月6月の開室予定日

#### 月曜日 (SC 山本)

5月11日、18日、29日(金)  
6月1日、8日、15日、22日、29日

#### 火曜日 (SC 山根)

5月12日、19日、26日  
6月2日、9日、16日、23日、30日

#### 水曜日 (SC 門脇)

5月13日、20日、27日  
6月3日、10日、17日、24日



**【相談方法】** 生徒の皆さんは、開室予定日の昼休み・放課後に直接来室し、予約、相談ができます。また、担任の先生、保健室の先生を通じて相談の予約をすることも可能です。相談室は2階の事務室の並びにあります。

### 保護者の皆様へ

相談室では、お子様にかかわる御相談をお受けしています。お子様の学校での様子を見させていただきながら御相談に応じることも可能です。

下記電話番号までお気軽に御連絡ください。

**相談室直通電話 042-482-0184 (9時～17時)**

**神代中学校 042-482-0171**

\*担任・養護教諭を通じて申し込むことも可能です。