

相談室だより

令和5年4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
齋藤真理子 矢吹麻理奈



ご入学・ご進級おめでとうございます



新年度が始まりました。マスクの着用も自己の判断に委ねられ、コロナ以前の学校生活に戻りつつあることを実感します。

さて、新しい環境の中で、みなさんは今どのような気持ちで過ごしていますか？「ドキドキわくわく…でも緊張するな」という人も多いと思います。「新しいクラスで友だちができるかな…」「勉強についていけるかな…」など、先のことを考えると不安になって、目の前のことに集中できない…ということもあるかもしれませんね。そのような時には、『今、ここ(この瞬間)』に意識を向けてみてください。たとえば、外を歩いている時に新緑の色鮮やかな緑を感じる、聞こえてくる合唱に耳を澄ます、目の前のおいしそうな給食に五感をフル活用して味わうなど、『今、ここ(この瞬間)』に意識を向けることで、いったん不安な気持ちと距離を置くことができます。また、ゆっくり深呼吸して、胸のあたりのスーツとした感じや肩が軽くなった感じに注意を向けるとリラックスできます。ぜひ、日常に取り入れてみてくださいね。もちろん、相談室でお話するのも大歓迎です！

スクールカウンセラーは、昨年度に引き続き齋藤真理子と今年度より矢吹麻理奈が担当します。よろしくお願いします。

齋藤真理子(火曜日)

みなさんが、お話して「ほっ…」とできるような相談室になるよう心がけています。気軽にのぞいてみてくださいね。悩みごとはもちろん、うれしかったことや趣味のお話も大歓迎です。

コロナも落ち着いてきたので、コンサートや観劇を楽しみたいと思っています。

矢吹麻理奈(金曜日)

心がモヤモヤしていると感じる時は、ひとりで抱え込まずに、ぜひお話しに来てくださいね。「そんなに大きな悩みごとじゃないけど…」という時でも、話してみると少し楽になることもあります。みなさんとお会いできること、とても楽しみにしています。

相談方法

- 相談室が開いているのは火曜日と金曜日です。生徒のみなさんは、昼休み・放課後に相談できます。直接相談室に来て予約、相談する、または担任の先生、保健室の先生を通じて予約をすることもできます。
- 場所は、2階の事務室の並びにあります。

♪ 4, 5月の開室予定 ♪

火曜日(齋藤) 4月:11日、18日、25日
5月:9日、16日、23日、30日
金曜日(矢吹) 4月:7日、14日、21日、28日
5月:12日、19日、26日



保護者のみなさまへ

4月は保護者のみなさまにとっても、期待と不安が入り交じる時期だと思います。相談室ではお子さまに関するご相談をお受けしています。まずは下記の電話番号までお気軽にご連絡ください。

相談室直通電話042-482-0184

神代中学校042-482-0171

*担任、養護教諭を通じて申し込みできます

