

西中学校 心の相談室だより

平成 29 年 4 月発行

西中のみなさん、ご入学、進級おめでとうございます！

みなさん、新しいクラスはいかかですか？仲の良い子と離れて残念！と、なげいていないで、新しい友達をつくるチャンスと思い、自分から発信してみませんか？1年生のみなさんは、早く中学校生活に慣れるといいですね。2年生のみなさんは、先輩として後輩の良きお手本になってください。3年生のみなさんは、自分の目標、夢に向かって、毎日が“Special day”で過ごしてくださいね。

☆☆☆ 相談室 紹介 ☆☆☆



月曜日 10:30~16:30

◆スクールカウンセラー／鈴木 範子（北館一階 調理室の隣）

「臨床心理士:相談室にみえる方それぞれに合った解決方法を考えていこうと思います。」

水・金曜日 11:30~16:30

◆心の教室相談員／吉澤 真知乃（北館一階 保健室の隣）

「心理カウンセラー:生徒のみなさんが笑顔で学校生活を送れるようにサポートをしていきます！」

相談 の申込み・予約方法と手順



- 方法1. 相談員、保健室の先生、担任の先生に直接申込みをする。
- 方法2. 「玄関口」と「保健室」に設置の予約申込み用紙にて申込む。
- 方法3. 相談室だよりに付いている申込書に記入して「昇降口」と「保健室」にあるポストに入れる。

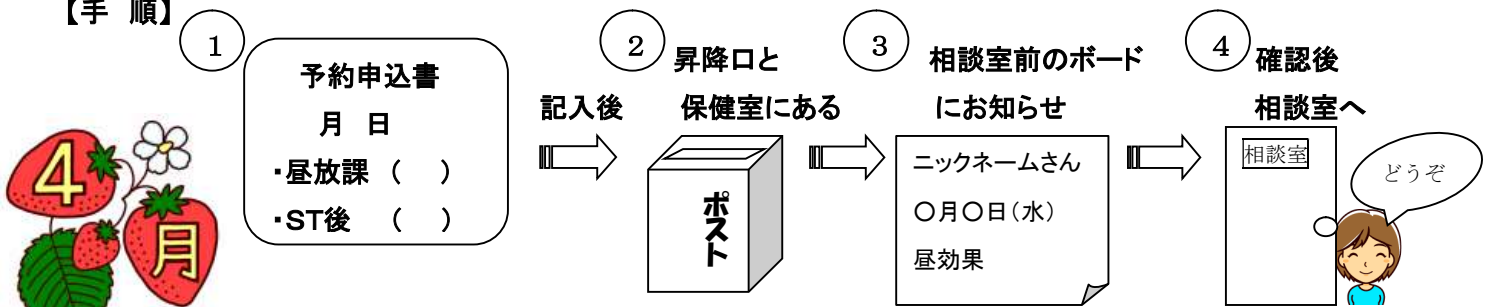
※2・3の方法での申し込みの場合は、後日予約受付完了の返事を相談室前に掲示します。

※日付、時間に変更がある場合もありますので、相談室入口の予定表を確認してください。

※相談は原則として授業時間外になります。

※直接来室しても良いですが、予約が優先になりますのでなるべく予約を入れてくださいね。

【手順】



月	火	水	木	金
3 	4 	5 	6 	7 入学式 始業式
10 鈴木 10:30~16:30 	11 	12 吉澤 11:30~16:30	13 	14 吉澤 11:30~16:30
17 	18 	19 吉澤 11:30~16:30	20 	21 吉澤 11:30~16:30
24 鈴木 10:30~16:30	25 	26 吉澤 11:30~14:30	27 	28 吉澤 11:30~14:30

★★★ 相談員 紹介 ★★★

今年度も「スクールカウンセラー(臨床心理士)『鈴木 範子』」と「心の教室相談員(心理カウンセラー)『吉澤 真知乃』」が、みなさんの学校生活をバックアップしていきます。
給食の時間にクラスを訪問しますので、顔と名前を覚えてくれるとうれしいです。

スクールカウンセラー

西中学校の生徒さん、保護者の皆様、職員の皆様、こんにちは。スクールカウンセラーの鈴木範子です。
誰かに、相談室を利用したら「悩んでいるんだとか弱いと思われそうで嫌だ」という声が時々あります。そう思うあなたはきっと周りの人との関係をととても大切にしているんですね！そう思うのもとても大切です。でも、「悩む」ということは今の皆さんにとって自分探し・成長するためのとても大切な作業です。悩むのは解決への第一歩です。相談することは勇気のあること⇨実は強い人、なのでは？
私は、お会いする方が自分を「これでいいんだ」と肯定できるように、一緒に考えていきたいなあと思っています。秘密にすることをお約束します。
今年度も月曜日、ホワイトボードの出ている日に来ています。質問もお手紙も大歓迎です。
どうぞよろしくお願ひ致します。

鈴木 範子

心の教室相談員

みなさん、こんにちは！
昨年に引き続き「心の教室相談員」の吉澤真知乃です。水曜日と金曜日に来校しています。
みなさんの授業風景を見に行ったり、給食と一緒に食べたり、掃除もします。
思春期、反抗期、まったただ中のみなさんが、友人関係、勉強、部活などたくさんのことを体験し、発見し、喜んだり、悲しんだり、悩んだり、落ち込んだりといういろいろあるでしょうが、日々成長している姿が見られことが何よりうれしいです。(^^♪
みなさんの中学校生活を楽しく、「幸せホルモン」がいっぱい出るようにお手伝いしていきます。
家のこと、友達のことなどで「ちょっと聴いて～」と、「グチ聴きオバさん」の吉澤さんに話に来てくださいね。(*^_^*)一緒に解決方法を考えましょう♪
気軽に相談室に足を運んでみてくださいね。
一年間よろしくお願ひします。 吉澤 真知乃

【相談室Q&A】



Q1: 相談室はどんなところ？

A・・・みなさんが安心して、おしゃべりができる部屋です。

Q2: 相談室は誰でも行っているの？

A・・・もちろん、誰でも利用できます。

Q3: どうやって予約を申込みの？

A・・・①直接、相談員、先生に申込み
②相談室だより **裏面の申込書** か、1. 2年生玄関口と保健室内にある申込書をポストに入れる

Q4: いつ行けばいいの？

A・・・(月)・(水)・(金)の昼放課や放課後に来てください。

Q5: 相談がなくても行っているの？

A・・・大丈夫ですよ。絵を描いたり、折り紙したり、貼り絵をしたりしながら気軽におしゃべりできます。

切取り線

☆ 予約申込書 ☆

申込日: 平成 年 月 日

年 組 / 氏名

* 相談したい相手の番号に○をつけてください

- ① スクールカウンセラー 鈴木 (月)
② 心の教室相談員 吉澤 (水)(金)

相談希望日

月 日 ()

① 昼放課 ()

② ST後 ()

◆ ニックネーム:

(例) ミッフィー

