

西中学校 心の相談室だより

令和3年4月号

西中のみなさん、ご入学、進級おめでとうございます！！

新しい仲間との出会い、気持ちも新たにこの春を迎えられたことはとても嬉しいです。

1年生のみなさんは、初めてのことで戸惑うことも多いと思います。早く中学校生活に慣れるといいですね。2年生、3年生のみなさんは1年生の良き模範となれるように、コロナも心配ですが、去年の経験を生かして、西中をますます盛り上げて行ってください。スクールカウンセラー、相談員は、いつでもみなさんの学校生活を全力で支えていきます！！今年度もよろしく願います。



☆☆☆ 相談室 紹介 ☆☆☆

火曜日 10:30~16:30

◆**スクールカウンセラー**／中井 千翔(なかい ちあき) (北館二階 西の突き当たり)

「臨床心理士: 来室され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。」

月・木曜日 11:30~15:30 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)

「公認心理師: 生徒のみなさんが、笑顔で安心して過ごせるようにサポートしていきます！」

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。



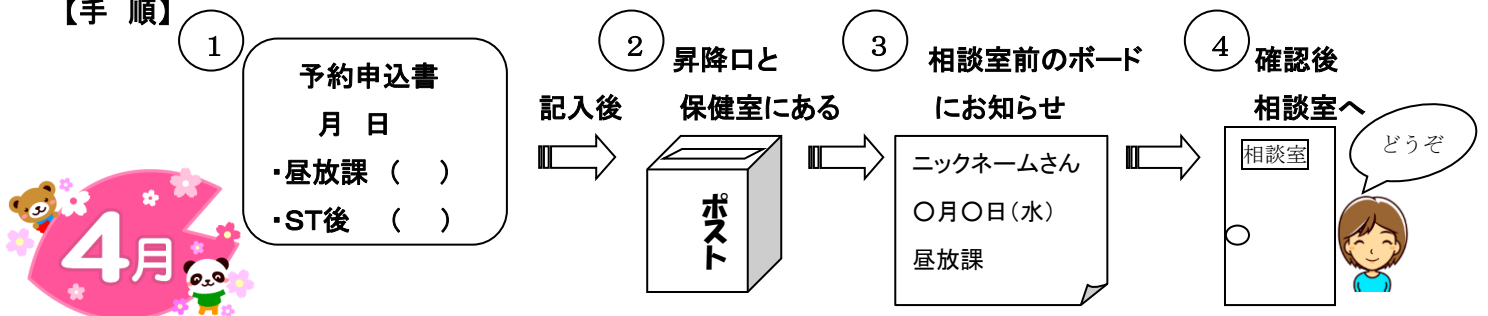
※2・3の方法での申し込みの場合は、後日予約受付完了の返事を相談室前に掲示します。

※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
5	6	7 入学式 始業式	8	9
12 吉澤 11:30~15:30	13 中井 10:30~16:30	14 吉澤 11:30~16:30	15 吉澤 11:30~15:30	16 吉澤 11:30~16:30
19 吉澤 11:30~15:30	20 中井 10:30~16:30	21 吉澤 11:30~16:30	22 吉澤 11:30~15:30	23 吉澤 11:30~16:30
26 吉澤 11:30~15:30	27 中井 10:30~16:30	28 吉澤 11:30~16:30	29 昭和の日	30 吉澤 11:30~16:30

★★★ 相談員 紹介 ★★★

昨年度に引き続き「スクールカウンセラー『中井 千翔 なかい ちあき』」と「心の教室相談員『吉澤 真知乃 よしざわ まちの』」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、1年生のみなさんに顔と名前を覚えてもらえるとうれしいです。



スクールカウンセラー

西中学校の皆様、保護者の皆様、こんにちは。昨年度から引き続きよろしくお願ひします。スクールカウンセラーの中井千翔(なかいちあき)です。火曜日に来校しています。

新年度を迎えたことで、新しい生活にワクワクしている人も多いのではないのでしょうか。その一方で、4月は環境の変化で緊張したり、気持ちが揺れ動いたり、ストレスを感じやすい時期でもあります。「なんだか気持ちが落ち着かない」「友達のこと…」「勉強のこと…」など、いろいろな悩みがあるかと思いますが、そんな時はどうか一人で抱え込まずに、相談室の扉を叩いてみてください。もちろんどんな些細なことでも構いません。来室される人にとって、少しでも気持ちを吐き出して整理できる場所、そして少しでも笑顔になれる場所でいられるよう、尽力致します。相談内容や秘密は厳守致しますので、ご安心ください。

どうぞよろしくお願いいたします！ 中井千翔

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(よしざわまちの)です。今年度から月曜日、水曜日、木曜日、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、給食を一緒に食べたり、掃除もします。

みなさんは、中学校生活において友人関係、勉強、部活動、いろいろな行事を通して、喜んだり、悲しんだり、悩んだり、落ち込んだりとたくさんの経験をし、3年間で劇的に心も身体も変化し成長していきます。相談員としては、みなさんが自分なりに考え、気づき成長していく姿が見られることが何よりうれしいです。

困ったことや不安なこと、悩むことがあったら、「ちょっと聴いて～」と気軽に相談室に足を運んでみてくださいね。一人で抱えて我慢せず、一緒に解決策を考えていきましょう！(^)♪

一年間よろしくお願いいたします。 吉澤 真知乃

【相談室Q&A】



Q1: 相談室ってどんなところ？

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 スクールカウンセラー、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・・・昼放課やST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。例えば絵を描いたり、折紙をしたり、貼り絵をしたりしながら気軽におしゃべりできます。雑談をしに来てくれてもいいですよ。

切取り線

☆ 予約申込書 ☆

申込日: 令和3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: 中井 (火)**
② **心の教室相談員: 吉澤 (火曜日以外)**

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

