

# 将監東中学校 カウンセリングルームだより

発行日：2020年5月

スクールカウンセラー

竹内純子

皆さんこんにちは。木々や葉っぱの緑色がまぶしく感じられる季節になってきました。学校はしばらく休校期間中のため、自宅で過ごす時間が長くなっているかと思いますが、身体や気持ちの調子はいかがですか？

休校中は学習も生活のリズムも自分で取り組んだり、保ったりしなければならず、こころや身体の調子がすっきりしない、イライラしやすい時があるのではないかと思います。

起きる時間はキープする、外の空気に触れたり、身体を動かしたりする、マイブームや楽しめる時間を持つ、自分の気持ちや思いを声にしたり、紙に書き出したりするなど、自分の気持ちや体調ともうまく付き合っていきましょう。



## ○カウンセリングルームってどんなところ？

悩みごとや困っていることなどについて、どうすればいいのかを皆さんとお話しながら一緒に考えていきます。例えば…

人間関係について…… 友人関係、先輩・後輩、家族関係、など  
学校生活について…… 勉強や進路、クラスや部活、いじめ、など  
不安や悩み…… 心配、不安なこと、困っていることなど  
ちょっとしたお話…… 嬉しいこと・楽しいこと・趣味について、など  
その他…気持ちや感情のコントロールができるようになりたい

などのお話ができます！

## ○カウンセリングルームの開いている時

カウンセリングルームは

おおむね**毎週木曜日**

**9:15～17:00に開いています。**

場所は一階あすか学級の隣にあります。

生徒の皆さんは（授業のある時は）原則的に昼休み、放課後に利用できます。

保護者の皆様からもお子さんについての相談を受け付けています。  
カウンセリングルームの直通電話（022-373-7044）まで気軽にご連絡ください。電話による相談も利用できます。



## ○カウンセリングルームの相談日（休校中も相談を受け付ける予定です）

5月 **8日（金）** 21日（木） **29日（金）** 7月 **10日（金）** 16日（木）  
6月 4日（木） 11日（木） 25日（木）

## ○相談したいときはどうすればいいの？

(授業のある時は) 次のうちのどれかの方法で申し込んでください。

- 昼休みや放課後に直接カウンセリングルームに来てみる。
- カウンセリングルーム前にある『相談予約カード』をポストに入れる。  
(くわしくは下を見てください)
- 担任の先生や保健室の先生に話をして予約してもらう。
- 直通電話で申し込む。 電話番号：022-373-7044

**\* 休校中に利用したい場合、まずはカウンセリングルームまで電話連絡をお願いします。**

## ○カウンセリングルームはどこにあるの？

校舎1階、あすか学級教室の隣にあります。



授業のある時は、昼休みと放課後は気軽に利用してもらえよう開放していますが、相談の予約が入っているときは、そちらが優先されます。

**相談を受けた人の名前や相談の内容は、許可なく他の人にはお話ししません。  
お話の内容、秘密は大切にします！**



## ○スクールカウンセラーの自己紹介

こんにちは。竹内 純子(たけうち じゅんこ)と申します。

将監東中学校に来て3年目になりました。最近のマイブームはラジオを聞くこと、裁縫(布マスク作り、炭次郎の羽織や鬼滅キャラのイメージっぽいマスク作りなど)などです。皆さんが笑顔で安心して学校生活や日々の生活が送れるようサポートさせてもらえたらと思っています。どうぞよろしく申し上げますm(\_)\_m

## \* 今月のおまけ \* 「こういった時の過ごし方、ちょこっと提案します！」

休校中は活動が制限され自宅で過ごす時間が多かったり、テレビやネットでは新型コロナウイルスに関連する情報が流れ、触れる時間も多かったりしているかと思います。「何だか気持ちが落ち着かない。」「疲れているなあ。」というとき、良かったらこんな時間も取り入れてみませんか？

少し身体を動かそう！  
(筋トレ、ダンス、  
ラジオ体操など)

ウイルス関連の情報に触れる  
時間多くなっていませんか？  
少しメディアから離れる時間  
があっても大丈夫ですよ。

TV やスマホで目が疲れて  
いるかも。音楽やラジオ  
を聞くのもいいですよ。

不安・心配な気持ちは一人  
で抱えず、誰かに  
話をしてみませんか？

