



2020年4月号



# 七郷中学校カウンセリングルームだより

スクールカウンセラー 菅原・赤間

1年生の皆さん、入学おめでとうございます。2, 3年生の皆さん、進級おめでとうございます。新年度が始まりまだ間もないですが、新しい生活には少しずつ慣れてきたでしょうか？

今年度も七郷中学校のスクールカウンセラーは2人です。スクールカウンセラーって??という生徒もいると思います。そこで、今回はカウンセラーの自己紹介とどんな活動をしているのか、利用の仕方について紹介します。

## カウンセリングルームのご紹介

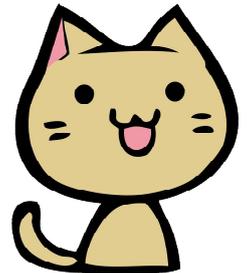
### ☆ スクールカウンセラーの自己紹介 ☆

名前：赤間(あかま) 七郷中1年目 月曜担当

初めまして。今年度から七郷中学校で勤務することになりました。こんなに大きな中学校で勤務するのは初めてなので、校内で迷ってしまいそうですが…皆さんとお話できるのを楽しみにしています。どうぞよろしくお願いいたします。

☆最近の私は…

- 趣味は運転と旅行！最近は何も行けていませんが、広島県によく行きます。
- 運動が大の苦手…。でも、何か簡単なものから挑戦したい気持ちはあります。
- 中3の甥っ子が Switch をくれたので、最近ポケモンシールドを始めました。



名前：菅原(すがわら) 七郷中2年目 金曜担当

今年も七郷中学校で勤務することになりました。どうぞよろしくお願いいたします。どんなときでも元気いっぱい七郷中の皆さんと一人でも多く世間話も含めてお話ができれば…と思っています。



私の“この一年で覚えたいこと”

- 魚料理
- ストレッチとヨガ
- 流行っているもの(漫画とか)

### ☆ 活動内容 ☆

- 皆さんの心配なことや不安なこと、困っていることを聴き、どうすればよいか一緒に考えていきます。
- 休み時間や放課後など予約のない時には、おしゃべりや息抜きができます。
- 皆さんの授業を見学したり、休み時間や給食の時間に訪問して一緒に過ごしたりします。

### ☆利用の仕方☆

- 利用できる時間 → 生徒の皆さん…原則は休み時間と放課後です。
- 利用したい時
  - ①じっくり相談したい時 → 予約をしてください。
    - ・ 直接カウンセラーに申し出る。
    - ・ カウンセラー室前のポストに申込用紙を入れる。
    - ・ 担任の先生や保健室の先生に予約をしたいと願います。
  - ②息抜きをしたい時 → 「ノックをしてからお入りください」の札が出ている休み時間や放課後に来室してみてください。

※相談の秘密は守られます。



### <4月・5月・6月のスクールカウンセラー来校日>

#### <赤間カウンセラー>

4月:20日(月)  
5月:11日(月), 18日(月), 25日(月)  
6月:1日(月), 8日(月), 22日(月), 29日(月)

#### <菅原カウンセラー>

4月:17日(金), 24日(金)  
5月:15日(金), 22日(金), 29日(金)  
6月:5日(金), 12日(金), 26日(金)

※ 休校期間中も予約をすれば、相談することができます。

### カウンセラーがカウンセリングルームにいる時間:およそ 9:00~16:45

※都合により変わることがあります。

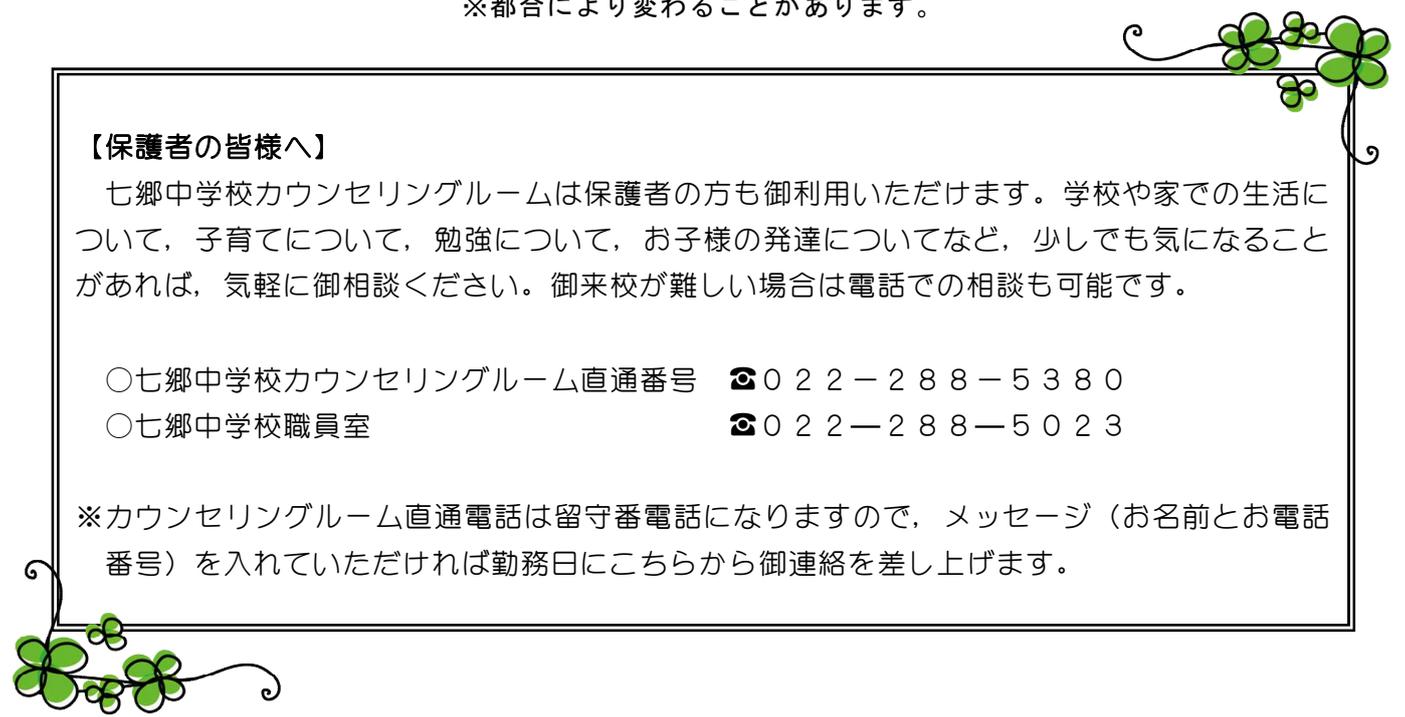
#### 【保護者の皆様へ】

七郷中学校カウンセリングルームは保護者の方も御利用いただけます。学校や家での生活について、子育てについて、勉強について、お子様の発達についてなど、少しでも気になることがあれば、気軽に御相談ください。御来校が難しい場合は電話での相談も可能です。

○七郷中学校カウンセリングルーム直通番号 ☎022-288-5380

○七郷中学校職員室 ☎022-288-5023

※カウンセリングルーム直通電話は留守番電話になりますので、メッセージ（お名前とお電話番号）を入れていただければ勤務日にこちらから御連絡を差し上げます。



令和2年4月15日

保護者の皆様へ

仙台市立七郷中学校  
スクールカウンセラー赤間・菅原

## スクールカウンセラーだより

新緑の候、保護者の皆様には、ますますご清栄のこととお喜び申し上げます。

カウンセリングルームでは心の悩みや心理的・発達のな内容について相談活動を行っております。お子様についての御家族の相談も受けておりますので、御案内申し上げます。

### スクールカウンセラー

あかま  
赤間（公認心理師，臨床心理士，七郷中1年目，月曜日担当）

すがわら  
菅原（公認心理師，臨床心理士，七郷中2年目，金曜日担当）

### ご相談内容は

- 学校生活に関すること 不登校，学校不適應，いじめ，非行，友人関係の悩みなど。
- 発達や育児に関すること 発達の遅れ，育児不安など。
- 家族・家庭に関すること 家族関係，養育について，家庭内暴力など。
- 震災に関連すること
- その他 関連機関紹介など。

### 相談のお申し込みは

<来談予約>

- カウンセリングルーム直通番号  
・勤務日のみの対応となりそれ以外は留守番電話になります。  
(メッセージを入れていただければ，かけ直します)

カウンセリングルーム直通番号 → 022-288-5380

- 担任を通じて（お電話や連絡ノートで面談の希望をしていただいても構いません）  
七郷中学校職員室 022-288-5023

<電話相談>

- 来校が難しい場合は，電話での相談もお受けしています。勤務日にお電話(022-288-5380) いただくか，担任に希望日をお伝えください。

4～6月の来校予定日 9：00～16：45 校舎1階カウンセリングルーム

赤間カウンセラー：4月 20日（月）  
5月 11日（月），18日（月），25日（月）  
6月 1日（月），8日（月），22日（月），29日（月）  
菅原カウンセラー：4月 17日（金），24日（金）  
5月 15日（金），22日（金），29日（金）  
6月 5日（金），12日（金），26日（金）

# 4・5月の七郷中カウンセラー室開室日

赤間カウンセラー：月曜日担当

菅原カウンセラー：金曜日担当

9:00～16:45

## 申し込み方法

- ・直接来談（生徒・保護者）
- ・電話相談（直通番号 022-288-5380）

予約の方が優先です。

## <赤間カウンセラー>

4/20(月)

5/11(月)

5/18(月)

5/25(月)

## <菅原カウンセラー>

4/17(金)

4/24(金)

5/15(金)

5/22(金)

5/29(金)

