

相談室だより

令和6年10月 No.3
渋谷区立笹塚中学校
スクールカウンセラー 若園晴美
中村 忍

空の青さに秋の深まりを感じる今日この頃です。
何をするにも気持ちの良い季節です。
いろいろなことにチャレンジして、充実した生活をしましょう！



<話してみよう！～モヤモヤ、グルグルする時～>

今回のお便りでは、心がモヤモヤしたり、考えがグルグルしてしまったりする時についてお話ししたいと思います。そんな時、どうしたらいいのか、少しでも考えてみましょう。

誰にでも、心がモヤモヤする時があります。学校のこと、友達のこと、家族のこと…いろいろなことが頭の中を駆け巡って、どうしていいかわからなくなることもあるでしょう。考えても仕方がないことを、何度も繰り返して考えてしまって、苦しい気持ちになることもあるかもしれません。



そんな時は、一人で抱え込まないで、誰かに話してみる事が大切です。

話す相手は、友達でも、家族でも、先生でも、カウンセラーでも構いません。大切なのは、自分の気持ちを言葉にしてみる事です。言葉にすることで、自分の気持ちが整理されて、少し楽になることがあります。

例えば、友達に「最近、ちょっと元気がないんだ」と話してみるだけでも、気持ちが軽くなるかもしれません。友達も、あなたの気持ちを聞いてくれることで、もっと仲良くなれるかもしれませんね。



家族に話すのも良い方法です。家族はいつもあなたのことを心配してくれています。だから、あなたがどんな気持ちでいるのかわかることで、もっとサポートしてくれるでしょう。



話すのが難しいと感じる時は、手紙を書いてみるのも一つの方法です。手紙なら、自分のペースで気持ちを整理しながら書くことができます。書いた手紙を誰かに渡すことで、自分の気持ちを伝えることができます。



私たちスクールカウンセラーも、皆さんのお話を聞いて、心が楽になるようにお手伝いしたいといつも思っています。相談室は、あなたが安心して話せる場所です。どんな小さなことでも、大きなことでも、気軽に話しに来てくださいね。

また、もし「全く知らない人に話したい」という気持ちがあるようでしたら、匿名で、電話やチャットで相談できる場所もあります。ただし、この場合、あなたの身を守るために、必ず信頼できる相談先を選ぶように注意してください。たとえば、



- 相談ほっとLINE@東京
- チャイルドライン(16~21時) 0120-99-7777
(チャット相談あり)
- こころのホットライン 050-5491-9824
- こころのほっとチャット LINE: [@kokorohotchat](https://line.me/tv/@kokorohotchat)
- 東京都教育相談センター(24時間) 0120-53-8288

等の、公共機関やその紹介する機関を利用しましょう。

心がモヤモヤしたり、考えがグルグルしたりする時は、誰かに話してみる事が大切です。話すことで、きっと気持ちが楽になるはずですよ。相談室にもどうぞ来てくださいね！



開室予定（10～11月） ※日程は変更になる場合があります。

10月							*11月*							*12月*						
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	③	4	5	6					1	2	3							1
7	8	9	10	11	12	13	4	⑤	6	⑦	8	9	10	2	③	4	⑤	6	7	8
14	⑮	16	⑰	18	19	20	11	⑫	13	⑬	15	16	17	9	⑩	11	⑪	13	14	15
21	⑳	23	㉒	25	26	27	18	⑲	20	㉑	22	23	24	16	⑰	18	19	20	21	22
28	㉑	30	㉓				25	㉒	27	㉔	29	30		23	24	25	26	27	28	29
°☘°°♫°°🍷°°🍷°°🍷°°🍷°°🍷°°							°☘°°♫°°🍷°°🍷°°🍷°°🍷°°🍷°°🍷°°							30 31 °°♫°°🍷°°🍷°°🍷°°🍷°°🍷°°						

（○ 中村 ○ 若園）

カウンセラーに相談したいとき

相談方法

- ① 相談室での面談
- ② 電話相談

相談の予約をする方法

- ① 相談室に直接来て「相談したい」とカウンセラーに伝える
- ② 担任の先生や養護教諭に「カウンセラーに相談したい」と伝え、予約してもらう。

相談できる時間

- 火曜日（中村） 10：00～16：30
- 木曜日（若園） 9：00～16：30
- ☆相談時間は先生やカウンセラーと話して決めましょう。

相談室の場所

B 校舎2階の事務室と放送室の間にある「相談室 B」です。
 ☆相談室に来た時は、扉をノックして、返事を聞いてから入ってください。



保護者の皆様

お子様についてのご相談をお受けしています。少しでも気にかかることがございましたら、どうぞお気軽にご相談ください。一緒に考えてまいりたいと存じます。面談方法は、ご希望に応じてお電話でもお受けしております

◆相談室のご案内◆

- 【開室日】 上記表をご参照ください。
- 【時 間】 火曜日（中村） 10：00～16：30
 木曜日（若園） 9：00～16：30
- 【場 所】 ①東門を通り主事室のある昇降口から入ります。（案内掲示に従って進んでください）
 ②2階に上がります。事務室と放送室の間に「相談室 B」があります。
 ※わかりにくい場合は、昇降口受付でおたずねください。
- 【予約方法】 以下の2つがあります。
 - ・担任の先生、養護の先生を通して予約できます。
 - ・直接相談室に来室して、あるいは電話にて、予約ができます。
 ※お電話の場合は学校（03-3376-3364）にかけていただき、
 カウンセラーを呼び出してください。（勤務日のみ）