



相談室だより

令和2年 5月14日

文京区立第八中学校

校長 土井 佳奈

スクールカウンセラー 宮本千秋 久保田康文

生徒のみなさん、こんにちは。急に学校がお休みになって、3か月がたとうとしています。自宅ではどのように過ごしているのでしょうか。なかには悲しくなったり、不安になったり、いろいろな気持ちになった人もいたかもしれません。また眠れなくなったり、おなかがいたくなったり、すごくイライラしたり、自分でも体や心の変化に戸惑った人もいるかもしれません。誰も経験したことのない事態だからこそ、そういった変化が出るのは自然であたりまえなことです。

そんな「いつもと違う」自分に気づく時こそ、「いつもと同じ」ことをすることが大切です。いつからか、まだわかりませんが自粛期間が終わると、学校生活が始まります。少しずつ体と心が慣れてくるかと思いますが、これまでとは違った生活に不安も感じるかもしれません。でも、これから始まる生活の中で変わらずできることや、大好きなことなどを大事に生活してほしいと思います。また不安な気持ち、イライラした気持ち、自分の心や体の変化など心配なことは蓋をしすぎず、信頼できる誰かと共有してみてくださいね。

今年度も引き続きスクールカウンセラーの宮本千秋がおりますが、月曜日と水曜日の勤務に変更となりました。また今年度から久保田康文カウンセラーが金曜日に勤務しています。

はじめまして!スクールカウンセラーの久保田です。去年までは別の中学校にいたので、第八中学校は初めてです。分からないことばかりなので、学校の良さや面白い所などを沢山教えてください。困ったこと、わからないこと、心配なこと、不安なこと、雑談でもかまいませんので、昼休みや放課後にはぜひ相談室に来てみてください。もちろん一緒に話したことは、守秘義務というものがあるので、誰かに知られることはありません(命にかかわること以外は例外です)。「実はちょっと・・・」ということや、「これは誰にも知られたくないんだけど・・・」ということも相談できます。また、給食をみなさんと一緒に食べたり、学校や教室の中をまわっていることもありますので、見かけたら気軽に声をかけてみてくださいね。何かみなさんの力になればうれしいです。



相談室のことをまだまだ知らない生徒もたくさんいると思いますので、ここで相談室のことを少し紹介します。

相談室の利用の仕方について

場所：4階の図書室とアドバンスルームの間の教室
開室日：毎週月曜日、水曜日(宮本)と金曜日(久保田)
(※来ている曜日が変わることがあります)



開室時間：昼休み、放課後

※一人でゆっくりお話ししたいときは、予約の申し込みをしてくださいね。

予約申込み方法：

① 先生方を通じて

先生やカウンセラーを通しての申込みもできます。「カウンセラーと話したい」と直接先生や巡回しているカウンセラーに伝えてください。

② 電話で

相談予約直通電話番号：03-3821-7161にお電話ください。

ご家庭へ

はじめまして。今年度も相談室では、月曜日、水曜日に宮本、金曜日には新しく久保田がカウンセラーとして勤務しております。長期間の休校が続いており、ご家庭でもお子様たちの様子や今後のことに対してご心配なされていることと思います。

相談室では、主に思春期のお子様たちの接し方やお子様たちの対人関係に関するご相談、また発達に関するご相談などがこれまでありました。何でもお気軽にご相談いただければと思います。ご来校される場合には、一度学校へお問い合わせいただければ幸いです。

一年間お子様たちの様子を見守りながら、相談活動をおこなっていきたいと思います。どうぞ宜しくお願いいたします。

