

相談室だより No. 1

令和3年4月発行

文京区立本郷台中学校相談室

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。

新しい生活が始まり、ワクワクしつつも何となく緊張感のある毎日を過ごしているかもしれませんね。新しい環境に慣れるために、実は心も体も相当なエネルギーを消費しています。けれども本来人間には、回復する力や環境に適応する力が備わっています。

その力がうまく働くためには、

- ① 睡眠を充分にとる
- ② 定期的に運動をする
- ③ 人とのつながりを大切にする
- ④ リラックスする方法をいくつかもっている

ことが有効だと言われています。



リラックスの方法としては、音楽を聴く、深呼吸する、おしゃべりする、お風呂に入る、ストレッチをする、何かを作る…などあります。自分に合った方法が見つかるといいですね。

また困ったときは、誰かに相談するという方法があります。不安なとき、困ったときなどに先生や家族、友達など信頼できる人に話してみてください。言葉にすることで、問題解決のきっかけになります。相談室も気軽に利用してくださいね。

相談室は5階にあります。皆さんが自分らしく過ごせるよう、一緒にいろいろなことを考えていけると良いと思っています。昼休みや放課後など、ぜひ来てみてください。

保護者の皆さまへ

相談室では、保護者の皆さまのご相談にも応じています。

お子様についてご心配なことがありましたら、どうぞ遠慮なくご相談ください。

カウンセラーの在勤日には相談室直通でも予約が可能です。カウンセラー不在の日は、お手数ですが、学校代表までご連絡をお入れください。

スクールカウンセラー 中嶋（月・木）、増田（火）

相談室専用電話 03-3811-2661

本郷台中学校（代表）03-3811-2571