

# スクールカウンセラーだより

令和5年冬号

裏面もあります



文京区立第三中学校 スクールカウンセラー  
古宇田・栗村

## 《 生徒のみなさんへ 》



皆さんこんにちは。早いもので、もう12月ですね。皆さんにとってどのような一年でしたか？友達や家族と一緒に振り返ってみるのもいいですね。3年生は進路に向けてそれぞれの冬休みを過ごすことと思いますが、がんばることと息抜きをすることのバランスを取って、体調に気をつけて過ごしてくださいね。1年生や2年生は長い休みで、やりたいことが沢山ある時期ですね。普段、できないことに挑戦するのもいいですね。それぞれ充実した冬休みを過ごせるといいですね。新年元気な皆さんに会えることを楽しみにしています。

## 《 保護者のみなさまへ 》



お子さんについてご心配なことや気になることがございましたら、お気軽にご相談ください。学校に関すること、ご家庭でのことなど、どのような内容でもかまいません。お待ちしております。

★開室曜日 水曜日／木曜日……………栗村 心(区配置)  
金曜日……………古宇田 静香 セレステ(都配置)が担当いたします。

★開室時間 8:40～16:30 (時間外をご希望の方は別途お問い合わせください)

★ご予約方法 先生をとおしてご予約いただくか、下記にお電話でご予約ください。

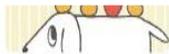
第三中学校(代表) 3814-2544  
相談室直通電話 3814-2550\*

\* 直通電話の場合、面談中・授業観察中は電話に出られません。不在の折は、職員室へご連絡ください。ご予約を希望される方は、お子さんの学年と名前、電話番号をお知らせください。折り返しこちらからご連絡させていただきます。  
\* 感染症予防のため、来室の際はアルコール消毒等にご協力くださいますようお願い申し上げます。

## スクールカウンセラー来室日

(変更の場合もありますので予約時にご確認ください)

1 2024 JANUARY



2 2024 FEBRUARY



3 2024 MARCH



| 1 2024 JANUARY |     |     |     |     |     |     | 2 2024 FEBRUARY |     |     |     |     |     |     | 3 2024 MARCH |     |     |     |     |     |     |
|----------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| SUN            | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT | SUN             | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT | SUN          | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT |
| 31             | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 28              | 29  | 30  | 31  | 1   | 2   | 3   | 25           | 26  | 27  | 28  | 29  | 1   | 2   |
|                | 休   | 休   |     |     | 休   | 大   |                 |     |     |     | 栗村  | 古宇田 | 大   |              |     |     |     |     | 古宇田 | 大   |
| 7              | 8   | 9   | 10  | 11  | 12  | 13  | 4               | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  | 3            | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   |
| 日              | 日   |     | 栗村  | 栗村  | 古宇田 |     | 日               | 日   |     | 栗村  | 栗村  | 古宇田 |     | 日            | 日   |     | 栗村  | 栗村  | 古宇田 |     |
| 14             | 15  | 16  | 17  | 18  | 19  | 20  | 11              | 12  | 13  | 14  | 15  | 16  | 17  | 10           | 11  | 12  | 13  | 14  | 15  | 16  |
|                |     |     | 栗村  | 栗村  | 古宇田 |     | 日               | 日   |     | 栗村  | 栗村  | 古宇田 |     | 日            | 日   |     | 栗村  | 栗村  | 古宇田 |     |
| 21             | 22  | 23  | 24  | 25  | 26  | 27  | 18              | 19  | 20  | 21  | 22  | 23  | 24  | 17           | 18  | 19  | 20  | 21  | 22  | 23  |
|                |     |     | 栗村  | 栗村  | 古宇田 |     | 日               | 日   |     | 古宇田 | 栗村  | 栗村  |     | 日            | 日   |     | 栗村  | 栗村  |     |     |
| 28             | 29  | 30  | 31  | 1   | 2   | 3   | 25              | 26  | 27  | 28  | 29  | 1   | 2   | 24           | 25  | 26  | 27  | 28  | 29  | 30  |
|                |     |     | 栗村  |     |     |     | 日               | 日   |     | 栗村  | 栗村  |     |     | 日            | 日   |     |     |     |     |     |



## 《 生徒のみなさんへ 》

冬休みの間、相談室は閉室しています。

何か困ったことや悩んでいることがあったら、学校以外でも相談できる場所があります。いくつか相談先を掲載しますが、他にもたくさんあります。カウンセラー以外にも、電話相談やオンライン相談、区の相談窓口などいざという時のために知っておいてください。

夏休み中の相談先について何か分からないことがあれば、ぜひ気軽に相談室に聞きに来てくださいね。

### 子ゴコロ・親ゴコロ相談@東京



QRコードを読み込むと  
LINE相談へつながります。

### あなたの居場所チャット相談

24時間365日、年齢や性別を問わず、  
誰でも無料・匿名で利用できるチャット相談窓口

<https://talkme.jp/>



じかん こども つうわりょうむりょう  
24時間子供SOSダイヤル (通話料無料)

なやみいおう  
**0120-0-78310**

### 文京区なんでも話せる電話教育相談

専用電話番号：03 (5800) 2595

【受付日時】24時間/年中無休

塗り絵にチャレンジ！！



無心になって塗っていると  
ストレス解消やリラックス効果が期待できる  
かもしれません♪

