



西東京市立田無第二中学校  
令和2年4月  
スクールカウンセラー  
鈴木 裕子

## カウンセリングルーム通信

みなさん、こんにちは。

私はスクールカウンセラーの鈴木といいます。どうぞよろしくお願いいたします。

桜の時期の次は、新緑の季節ですね・・・今、世界では難しい状況となっていますが、みなさんの心身の調子はいかがでしょう。人によってはイライラする、やる気が出ないなどあるかもしれませんが、こういう状況下では、それも人としての自然な反応である可能性があります。こういう時こそ、自分を責めず、自分を大切に過ごしたいですね。また、少しでも気持ちが楽になる過ごし方があれば、それは自分に合っている方法かもしれませんので、大事にしてください。

さて、カウンセリングルームでは、みなさんのいろいろな相談に乗っていきたい、と思っています。たとえば・・・

- 学校生活について
- ご家族とのことについて
- 「イライラする」「最近、つまらない」など気持ちのことについて
- 将来について
- そのほか生活全般について
- 少しゆっくりしたい などなど・・・
- お友達つきあいについて
- 自分の性格について
- 話し相手がほしい



### 今後の開室日

4月15日(水)、22日(水)

\*予定は場合によっては変更となるかもしれません。

どんな小さなことでもかまいません。  
まずは、気軽に相談してみてください。

まずは気軽に相談してみてください。

### 保護者の皆様

お子様のご入学・ご進級おめでとうございます。相談室では、大切な思春期を過ごされますお子様の生活が、無理なく充実したものとなりますよう、応援させていただければ、と思っております。お子様のことで気になることがおありでしたら、どんなことでもかまいません。どうぞお気軽に相談室をご利用ください。

また、この状況下におかれませ保護者の皆様にも、ご自愛いただきますようお祈り申し上げます。さらに、こうした状況下におけますお子様への対応例を示しましたホームページを提示させていただきます。

☆日本臨床心理士会 お知らせ一覧 「感染症対策下における子どもの安心・安全を高めるために」[www.jsccp.jp](http://www.jsccp.jp)

### <申し込み方法>

☆先生方やカウンセラーにお伝えいただく (学校の電話番号 042-462-2812)

☆カウンセリングルーム専用電話に電話していただく (電話番号 042-468-5619)

留守番電話もごさいます。メッセージお入れいただければ、折り返しご連絡致します。)

☆直接来校

○相談の秘密は厳守致します。○予約をされますと、ゆっくりお話しができます(まれに日程変更や出張が入る場合がございます)。