

スクールカウンセラー便り

11月になりました。少しずつ寒くなってきましたが、みなさん体調は崩していないでしょうか。重ね着など服装を工夫して、快適に過ごせるよう調節してください。今回は、なかなか自分では調節できない、「感情」について少しお伝えします。

令和6年11月5日(vol. 4)
世田谷杜の学び舎
世田谷区立世田谷中学校
スクールカウンセラー
赤塚涼・溝口侑平

感情との付き合い方

みなさんの心のなかには、何かにイライラしたり、誰かに対する怒りの気持ちが出ることがあると思います。イライラして物を壊したり、誰かに腹が立って暴力をふるったり、言葉で傷つけることはよくないことですが、こういった気持ちをもつことは悪いことではありません。むしろ、生きていく中で起こる当然の気持ちです。

では、イライラしたりムカついたときに、どうすればいいのか。そんなときは、誰かに話して、気持ちを吐き出してみてください。おすすめはもちろんカウンセラーです！相談室では、みなさんが話したいこと、出したい気持ちや感情を受け止める場所です。誰かに話しても気持ちが収まらないときや、誰にも話せないときは、一度相談室にきてみてください。

<相談室の場所・相談方法>

相談室は1階保健室の横にあります。

生徒のみなさんは、昼休みと放課後には自由に来室できるので、一度遊びに来てみてください。（相談者がいるときは入れません。その場合はノックして別の日時を確認してください。）じっくりお話したい場合は予約を取ることができます。担任の先生か、保健室の先生、カウンセラーに直接言えば予約できます。

【保護者のみなさま】

生徒と同様に相談室に直接来室いただくことや先生方に連絡していただくことも可能ですが、相談室直通電話にて SC に直接ご連絡いただくこともできます。こちらの電話は SC 以外のものが聞くことはありません。
相談室直通番号：03-3420-0675

開室日時のおしらせ

- ・月曜日は溝口・火曜日は赤塚の担当となります。
- ・開室時間は8:30～17:00です。

11月

月	火	水	木	金
	5			
11	12			
18	19			
25				

12月

月	火	水	木	金
2	3			
9	10			
16	17			
23				