

不安な気持ちになることは人間の感情の1つなので避けられることではありません。もちろん不安に強い人やそうでない人の差はありますが、大切なのは不安な気持ちを無理に押し込めて閉ざそうとしないことです。

不安を感じるのには抵抗があるかもしれませんが極力不安な気持ちに気づいて受け入れることに丁寧に行って、その後書き出したり相談したり、ある程度落ち着いてから再び行動したりと、無理に不安を押さえつけてしまうことを少なくしてみましょう。不安を受け入れることができるようになれば不安な気持ちになっている自分を責めたり焦ったりすることも減るので、落ち着いて生活ができるようになるコツをつかめるかもしれません。

□■□■□■相談室からのお知らせ■□■□■□

前回の相談室便りでお伝えいたしました、前任の杉内カウンセラーに代わり、二宮望カウンセラーが11月28日より着任いたしましたので、お知らせいたします。二宮カウンセラーの着任に際しまして、相談室の開室日に変更があります。どうぞご確認ください。

二宮カウンセラーよりごあいさつ

はじめまして。スクールカウンセラーの二宮 望（にのみや のぞみ）です。杉内カウンセラーの後任として、世田谷区立砧中学校にきました。12月までは水曜日か木曜日。1月からは、毎週木曜日に相談室に来了います。早く砧中学校に慣れ、みんなのお顔とお名前を覚えたいと思っていますので、見かけた時には気軽に声をかけてください。これからよろしくお願いします。

保護者の皆さまへ

「スクールカウンセラーに相談する」というと、とても堅苦しいイメージがあるかもしれません。しかし、本校の相談室は深刻な問題だけを扱うところではありません。気になること、気がかりなことなどございましたら、どんな些細なことでもかまいません。お子さんの充実した学校生活が送れるお手伝いができたら幸いに思っています。どうぞお気軽にカウンセラーまで お問い合わせください。

そして、ご相談ご予約は、先生を通じてお話をいただくか、相談室直通電話をご利用ください。ただし、相談室直通電話は、スクールカウンセラーが相談室にいる時しか応答できません。メッセージを残していただければ対応いたします。その際に、お名前、クラス、ご連絡先を残してください。こちらから折り返し連絡いたします。また、残していただいたメッセージはカウンセラー以外が聞くことはありません。

加えて、相談内容については外にもれることはありません。ただし、対応を急いだほうが良い場合や関係機関との協力が必要とカウンセラーが判断した場合は、相談者と話し合った上で伝達することもあります。

相談室直通電話 03-3417-9782

12・1月の開室予定

予定は変更することがあります。ご相談を希望する際は、直接スクールカウンセラーにご確認ください。

12月

月	火	水	木	金
9	◇10	11	○12	13
16	◇17	○18	19	20
23	24	25	26	27
30	31			

1月

月	火	水	木	金
6	7	8	○9	10
13	◇14	15	○16	17
20	◇21	22	○23	24
27	◇28	29	○30	31

◇：秋葉SC ○：二宮SC