



カウンセリングルーム便り 第4号

12月に入り今年も残すところわずかとなりました。今年の2学期は8月からのスタートだった上に、行事も殆どなく、土曜日授業もあって、私たちもなんだか息が詰まる思いでした。そのような中での体育発表会の練習では、みんな元気に活き活きしていて、「ああ、これが本来のみんなの姿なんだよなあ。」と思いました。行事が殆どなくて行き場を失ったエネルギーが一気に体育発表会に集中したという印象でした。

今月は、寒さや疲労で気持ちが落ち込みやすくなってくる人もいるかもしれません。友達のこと、勉強のこと、お家のことなど、もやもやすることや、気になることがあれば、気軽に相談にきてください。

スクールカウンセラー（SC）

学校で生徒や保護者のみなさまの相談をお受けします。

【相談時間】

基本的には 木曜日 10:00～17:00頃

【連絡方法】

①042-323-1893（カウンセリングルーム直通、留守番機能付き）

②042-323-8611（学校代表電話、呼び出してください）

③先生を通じて



スクールソーシャルワーカー（SSW）

生徒一人ひとりに合わせた、安心して過ごせる環境調整のために、情報提供、家庭訪問、生活の相談、医療や関係機関に同行するなど、フットワークよく動けます。保護者の方も、家庭の経済的な問題なども含め、お気軽にご連絡ください。

【相談時間】

基本的には 月・木曜日 時間は柔軟に対応できます。

【連絡方法】

①先生を通じて

②直接声をかける（職員室、廊下、図書室など）

③電話 042-323-8611（学校代表電話、呼び出してください）



来校日カレンダー
SC→C SSW→W

2020年12月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3 C W	4	5
6	7 W	8	9	10 W	11	12
13	14 W	15	16	17 C W	18	19
20	21	22	23	24 C W	25	26
27	28	29	30	31		

2021年1月

日	月	火	水	木	金	土
					1 元日	2
3	4 W	5	6	7 W	8	9
10	11 成人の日	12	13	14 C W	15	16
17	18 W	19	20	21 C W	22	23
24	25 W	26	27	28 C W	29	30
31						

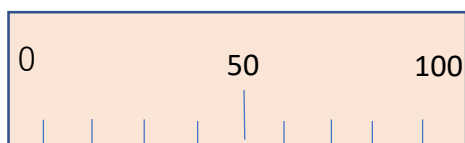
困った時、どうする？



考えたり、
書き込んだり
してみてね♪

まずはセルフチェック♪

①今、自分はどれだけ幸せですか

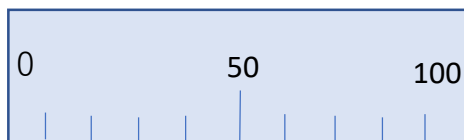


私のサポートネットワーク

(相談できる人を書き出してみよう！)



②今、自分はどれだけ苦しいですか



**苦しさが80点以上の人、
すぐに大人に相談しよう！**

60点以上の方は相談した方がよいかを誰かに聞いてみよう☆

**苦しさがゼロの人、困ったときに相談できる人
一人は見つけておこう (^^)**

一人だけで、もやもやをためこんでしまうことは、とても心配です。
周りの信頼できる先生や、保護者、
カウンセラーやソーシャルワーカーに相談したり、
「デイリーライフ」に書いてみたり、
勇気を出して、もやもやサインを発信してみてください。



不安や悩みの相談

まずは学校に相談しよう！でも、学校では話にくい場合は…

- ・ティーンズ相談室ユッカ（042-313-2391）：自分の悩み（水金木土曜）
- ・教育相談室（042-343-9411）：心や学校のことを保護者と一緒に相談
- ・子ども家庭支援センター（042-348-2102）：お家の悩み（火～土曜）
- ・相談ほっとLINE@東京（0120-53-8288）：LINEでもやり取り可能♪
- ・児童館、公民館、地域センターなど

身体に出てくる悩み

- ・かかりつけの病院や小児科
- ・心のクリニック

不安やストレスでお腹や頭が痛くなったり、
眠れない場合は、心もみられるお医者さんを
探してみてください。

緊急事態、家の中が安心して きず帰られない時

- ・警察（110番・近くの交番に駆け込む）
- ・児童相談所（189 または
042-467-3711）