

# 相談室だより



射水市立大門中学校  
教育相談部  
令和2年5月20日  
NO. 1

学校が始まりました。先生たちはみなさんと会えることを楽しみにしていました。

1年生は中学生として、2、3年生は進級し、新しい学級・新しい教室での日々が始まった途端に臨時休業になりました。日本中が「ステイホーム」を合言葉に、日常の行動が大きく制限された日々、どのように過ごしていましたか？

勉強をがんばった人、体力づくりをがんばった人、家の手伝いをがんばった人、新しい趣味を見つけた人もいるかもしれません。いつもと違う日々の中、自分なりに何かをがんばれたことは自分の成長につながっているはずですよ。

しかし、先の見えない毎日、制限された生活に息苦しさを覚えたり、自分自身や周囲の人が感染したらどうしようと不安になったり、この先のことを心配したりすることもあるでしょう。

こころがしんどくなったり、つらくなったりしたら、人に話してみませんか。人に話すことは、自分自身を大切にすることにつながります。遠慮なく先生たちに相談してください。担任の先生はもちろん、学年の先生、教科担当の先生、相談室や保健室の先生、校長先生や教頭先生も、みなさんの学校生活が素晴らしいものになるように、全力でサポートします。また、相談活動を専門に活動して下さるスクールカウンセラーの先生もいます。

大門中学校にはマイサポーター制度といって、「〇〇先生なら話せそう」と思う先生に、いつでも相談できる制度もありますから、遠慮なく相談してください。（マイサポーターの先生の指名については、後日アンケートをとる予定です。）

今年度、相談室担当（教育相談担当）は、此川 江里奈（このかわ えりな）です。  
よろしくをお願いします。



## 【相談室情報】

相談活動を専門に活動して下さる先生がいらっしゃいます。

相談を希望する生徒は、担任の先生や相談室の先生を通じて予約しましょう。

☆ スクールカウンセラー 黒崎 聡美（くろさき さとみ）先生  
毎週月曜日 13:00～17:00（要予約）  
（6月8日、7月6日は10:30～14:30）  
※ご希望があれば、時間帯の調整も可能です。

☆ スクールソーシャルワーカー 村田 己智子（むらた みちこ）先生  
毎週水曜日 13:30～15:30

～保護者のみなさまへ～

相談を希望される場合、保護者のみなさまへの相談も行うことができます。事前に予約が必要です。此川までお知らせください。ご案内いたします。（大門中学校：52-0116）  
また、担任等や相談室担当（此川）との面談も実施できますので、お気軽にご相談ください。

# 相談室の使い方

## Q.予約は必要ですか。

A. 特に必要ありません。  
 カウンセリング指導員が出張等に出かけていることがあるので、できれば、事前に伝えてください。

## Q.相談の申し込み方法は？

A. 相談室前に、相談カードがあります。記入して、担任の先生かカウンセリング指導員に渡してください。  
 昼休みなどに、直接、口頭で伝えてもかまいません。

## Q.いつ相談できますか。

A. 放課後、相談室に来てください。  
 (部活動顧問の先生に伝えてから、相談に来て下さい。)

## Q.誰に相談できますか。

A. 先生だけではなく、スクールカウンセラーにも相談することができます。

## お知らせ

### ～こころが苦しいときは、誰かに相談してみよう～

悩みを抱えている人はいませんか？

自分ひとりでは解決できないこともあります。  
 自分だけで何とかしようと、がんばりすぎていませんか。

先生たちは、いつでも相談にのります。力になりたいと思っています。  
 気軽に、声をかけてください。生活ノートに書いてくれてもよいです。

先生に言いたくないこともあるかもしれません。

そんなときは、親に相談してください。  
 友達に相談してください。  
 信頼できる大人に相談してください。



大切な友達から、とてもつらい気持ちを打ち明けられることもあるかもしれません。  
 そんなときは、まずは批判しないで、話を最後まで聞いてあげてください。  
 そして、相談にのってくれそうな大人、力を貸してくれそうな大人と一緒に探してあげてください。

次のような相談電話もあります。(高校生になっても利用できます。)

24時間子供SOSダイヤル	0120-0-78310	24時間 通話料無料
チャイルドライン	0120-99-7777	月～土・16:00～21:00 通話料無料
よりそいホットライン	0120-279-338	24時間 通話料無料
ヤングテレホンコーナー	0120-87-3415 メールもOK young110@gaea.ocn.ne.jp	月～金・8:30～17:15(留守電有) 富山県警 通話料無料
いじめ110番	0120-32-7867	月～金・8:30～17:15(留守電有) 富山県警 通話料無料
ストーカー相談窓口	0120-13-1104	富山県警 通話料無料
24時間子供いじめ相談電話	076-444-6320	24時間
こころの電話	076-428-0606	月～金・9:30～17:00