

# スクールカウンセラーだより

No.1 令和5年6月  
三鷹市立第五中学校  
校長 鶴崎靖二  
小井土園枝 小林麻貴

新学期・新学年がスタートして2か月余り、体育大会など学校行事を通して新しい環境や生活に慣れてきたころと思います。また、心身ともにエネルギーを消耗するときでもあります。

不安なこと、心配なこと、相談したいことがありましたら、スクールカウンセラーをたずねてください。お待ちしております。



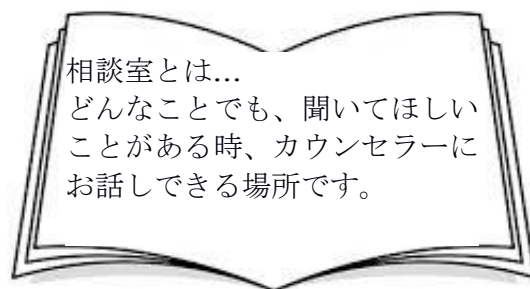
## カウンセラー 自己紹介

小林 麻貴 (こばやし まき)

公認心理師。臨床心理士。三鷹市スクールカウンセラー。鷹南学園3校のカウンセラーとして勤務。  
☆一人ひとりが感じている「思い」や「心配」に寄り添ってお話しできればと思います。お気軽に相談にいらしてください。よろしくお願いします。

小井土 園枝 (こいど そのえ)

公認心理師。臨床心理士。東京都スクールカウンセラー。1996年(平成8年)より小・中・高校でスクールカウンセラーとして勤務。大学や専門学校の講師を経て現在、個人相談室を主宰。  
☆それぞれの方が抱えていらっしゃる問題を、解決に向けて共に考えていきたいと思っております。よろしくお願いします。

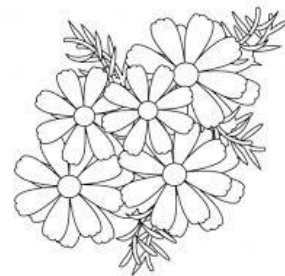


## 相談の約束をする方法 (3つあります)

- ① 昼休みの解放中の時間に、相談室に直接来て「相談したい」とカウンセラーに伝える。
- ② 相談室前にポストと用紙があるので、用紙に記入してポストに入れて申し込む
- ③ 担任の先生や養護教諭に「カウンセラーに相談したい」と伝える。

## 相談できる時間

- 小林：木曜日の放課後 / 小井土：金曜日の放課後  
☆いつにするかは先生方やカウンセラーと話して決めましょう。  
放課後以外を希望する場合も相談してください。  
☆相談予約のない昼休みは生徒の皆さんに開放しています。



## 相談室の場所

- 北校舎の3階、E組教室の隣に相談室があります。  
☆相談室に来た時は扉をノックして、返事を聞いてから入ってください。

裏面に開室予定表があります→

開室予定 ※日程は変更になる場合があります。

\*6月\*

\*7月\*

\*8月\*

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

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

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

### 《保護者の皆様》

お子様についてのご相談をお受けしております。

中学校時代は心身ともに大きく変化する時期です。ご心配なこと、気にかかることがございましたら、どうぞお気軽にご相談ください。

ご一緒に考えてまいりたいと思います。

#### 相談室のご案内

【開室日】上記表を参照

【時間】8:30～16:45

【場所】①北校舎の保護者入口からお入りください。

②左手階段を3階まで上がり、E組隣に相談室があります。

【予約方法】以下の2つがあります。

・学校に直接、相談希望の旨をお伝えいただく。

・電話でのご予約をいただく。

相談室には直通の電話があり、相談室開室日はカウンセラーが直接予約をうかがいます。

カウンセラー勤務日以外は留守番電話になりますので、お名前とメッセージを残していただくか、学校にお電話いただき、相談希望の旨をお伝えください。

(相談室直通電話番号 0422-45-3317)

(学校電話番号 0422-45-3201)