

# 相談室だより あおぞら

No. 1

令和6年4月5日発行

いよいよ新年度が始まりましたね。ところで皆さんは相談室を利用したことがありますか？相談室は皆さんが悩んだり困ったりしたときに、お話を聞いてどうしたらいいかを一緒に考えるところです。東京文理学院の相談室には毎日カウンセラーがいるので、ぜひ気軽に利用してみてください。今回はカウンセラーの紹介と相談室の利用の仕方をお知らせします。

## ～カウンセラー紹介～

Mon.

**佐藤まさ子** 月曜日 9:30～17:00  
(公認心理師・臨床発達心理士・学校心理士)  
困ったこと心配なことも相談しながら、一緒に解決方法を考えていきましょう。安心して学校生活が送れるように応援しています。



Tue.

**大槻晴子** 火曜日 9:30～17:00  
(精神保健福祉士)  
どんなことでも良いので、お話したいことがあったら相談室に立ち寄って下さい。悩みがあれば一緒に考えていきましょう。



Wed.

**矢吹とも奈** 水曜日 9:00～17:00  
(公認心理師・臨床心理士)  
相談室はどんなことを話してもいい場所です。困りごとや悩みごとだけでなく、好きなことや楽しいことなど、話したいな、聞いてほしいなと思ったときは気軽に利用してくださいね。



Thu.

**石井恵** 木曜日 9:30～17:00  
(公認心理師・臨床心理士)  
はじめまして。今年度からカウンセラーの仲間入りをしました。みなさんの学校生活での伴走者として、サポートしたいと思っています。ぜひ、相談室を利用してください。



Fri.

**金森淳一** 金曜日 9:00～17:00  
(公認心理師・臨床心理士)  
今年も『とりあえずやってみる』の精神でいろいろなことに挑戦していきましょう。相談室は皆さんの挑戦を全力で応援していきます。



## ～相談室 Q&A～

### Q.相談室ってどこにあるの？

A.校舎には入らず、門の横をまっすぐに行くと右手に建物があります。部屋が2つに分かれていて、奥の部屋が相談室になります。

### Q.どんなことを話せばいいの？

A.学校生活のこと、友人関係、家族のこと、自分自身のこと、勉強や進路についてなど、困っていることや気になることがあればどんなことでもかまいません。話したいとき、気持ちを落ち着けたいときにも気軽に来室してくださいね。

### Q.相談室にはいつ行ってもいい？

A.休み時間や昼休み、放課後の来室は自由です。授業中は先生の許可が必要になります。他の人が相談しているときには、空いている時間を確認して予約を取ってください。

### Q.他の人に知られないか心配…。

A.カウンセラーには守秘義務があるので、話したことが他の人に知られることはありません。ただし命にかかわる場合、自分や他人を傷つける恐れがある場合は先生や保護者と連携を図ることがあります。

### 保護者の皆さまへ

相談室では保護者の皆様からのご相談もお受けしています。相談を希望される方は担任を通じて、またはお電話にてご予約ください。

## 相談室開室予定

開室時間 9:30～17:00 (水・金のみ 9:00～)

【4月】

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

【5月】

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

### 【注意】

※4月5日(金)、9日(火)は午後のみ開室します。

※4月22日(月)、5月20日(月)は午前のみ開室します。

★色の日(土日祝日ほか)は閉室です。

★例年、新年度になったことで頑張り過ぎて、ゴールデンウィーク明けから少しお休みが増えるケースが見られます。一人で抱え込まず、早めに相談室を利用してみてくださいね。

