

2022年度 荒川区立第三中学校

スクールカウンセラーだより No.3 (9~10月号)



—— 教育相談室からのメッセージ ——

私と荒川区教育センター

第三中学校の皆さん、こんにちは。暑い夏が終わり、朝晩はグッと涼しくなりました。隅田川沿いの風景も夏から秋へと変わってきましたね。

スクールカウンセラーの真澄徹です。今年度より区の教育センターから毎週木曜日に出勤しています。1学期を通じて、みなさんの日々学ぶ姿や、1年生の全員面接でそれぞれの内面が豊かに広がっているのを知り、嬉しく思っています。私の趣味はランニング、筋トレをヒップホップを聴きながら夜楽しんでます。前職では児童養護施設で学習支援や自立支援を担当していましたので、当時会っていた中学生の方たちとの体験を思い出しながら、毎週の勤務に来ている感じです。

さて、今日は私の本務である荒川区の教育センターにある教育相談室をご紹介します。そこで私が大事にしていることは次の3つです。

1つ目は、「心の窓」です。中学生の年齢の皆さんはどんなことに興味や関心をもって生活していますか？ ゲーム、アニメ、漫画、小説、格闘技、アイドル、ヒップホップダンス、音楽、サッカー、筋トレなど、沢山の心の窓が生活をより楽しく彩りのあるものにしてくれますね。心の回復や、成長には「心の窓」がとても重要です。

2つ目は、「心と体のつながり」です。成長期にある皆さんは、心と体のバランスやそれを意識することに戸惑うことが多いかも…。頭痛や腹痛、イライラやよく眠れないなど、体に表現された痛みは、そのままにしておくと、より辛くなってしまいます。体が訴えているメッセージが何かを、よく聴きとっていく態度をカウンセリングの中では重視しています。

3つ目は「生活という場」です。皆さんは荒川区の南千住という地域で今、生活しています。おぎゃあと生まれてからずっとという人もいれば、転入してきた



発行日:2022年9月2日

発行者:荒川区立第三中学校 TEL:03-3801-5808(職員室)

住所:〒116-0003 荒川区南千住 8-10-1

人もいるかと思えます。隅田川が流れ、沢山の住宅のあるこの地域で皆さんはどんな生活をされてきたのか、そのことを常に想像しながら理解しようとしています。

荒川区教育センターの教育相談室は、平日である月曜から金曜の朝9時から夕方17時まで、開いています(土日祝・年末年始を除く)。

住所:〒116-0002 荒川区荒川三丁目49番1号 教育センター2階

問い合わせ・連絡先電話:03-3801-4338(直通)

担当は私、真澄徹となりますが、巡回相談に出ていることも多いので、折り返しご連絡をさせていただきます。

では2学期も引き続き、皆さんを応援しています。どうぞよろしくお願い致します。

カウンセラー紹介 (公認心理師・臨床心理士)

真澄 徹 (ますみ とおる) 木曜日 9:00~12:00 または 13:00~17:00

平野 学 (ひらの まなぶ) 金曜日 10:00~18:30

9月の予定

真澄 平野

日	月	火	水	木	金	土
				▽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	

10月の予定

真澄 平野

日	月	火	水	木	金	土
						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					

(▽午前、△午後)