

# スクールカウンセラー便り

## No.1 :スクールカウンセラーの紹介

令和8年5月1日  
荒川区立第一中学校  
東京都スクールカウンセラー  
松坂寛之



新学期を迎え、みなさんいかがお過ごしでしょうか。昨年度より引き続き、荒川第一中学校を担当しておりますスクールカウンセラーの松坂寛之(まつざか ひろゆき)と申します。

勉強のこと、人間関係のこと、学校でのことに限らず、家庭のことや将来のことなど、どんな些細なことでも気軽に話しに来てください。悩みや不安と一緒に解決していきましょう。

### \*\*\*各学年の生徒へのメッセージ\*\*\*

#### 1年生の皆様へ

中学校はもう慣れましたか？ 1年生は先週から7月にかけて金曜日のお昼と放課後を使って全員面接を実施しております。スクールカウンセラーを身近に感じられるようにできればと思いますのでよろしくお願いします。

#### 2年生の皆様へ

中学生になると勉強と部活と友達関係の両立するのはけっこう大変ですね。「なんとなくもやもやするな」「ちょっと話を聞いてほしいな」と思うことがあったら、ひとりで抱え込まずに、気軽に話しに来てください。話すことで気持ちが少し軽くなることもあります。

#### 3年生の皆様へ

将来の不安、勉強への焦りなど様々な葛藤を抱える時期だと思います。そんな時こそ息抜きやストレス発散が必要かもしれません。発散の一つに話すということがあります。先生には話せない、親にもちょっと、、、など秘密は守るのでもずは一人で抱えず相談に来てください。

#### 保護者の方へ

お子様の様子が気になる、どう接したらよいかわからない、つい子供の言動にイラっとする等、深刻なことから些細なことでも構いませんので、お困りの際はいつでもご相談ください。

### \*\*\*カウンセラーからのメッセージ\*\*\*

松坂寛之:相談に行こうかどうか迷った時点で、それは相談が必要なサインです。

江口早希子:皆さんと色々なお話ができれば嬉しいです。よろしくお願いします。

### \*\*\*部屋の場所と相談ができる曜日\*\*\*

申込方法: カウンセラーに直接もしくは担任の先生や保健室の先生を通してご相談ください。

場所: 1階の教育相談室(校門を入れて右に行った所にある一年生用靴箱の隣です)

※保護者の方はお電話(03-3891-5051)での相談も受け付けております。

松坂寛之カウンセラー: 毎週金曜日 8:45~17:00 (相談日時は事前にご確認ください)

江口早希子カウンセラー: 毎週月曜日13:30~16:20(相談日時は事前にご確認ください)