

🌸 スクールカウンセラー通信 🌸

2025年4月

多摩市立鶴牧中学校
スクールカウンセラー 荒井恵美
矢崎淳子

保護者のみなさま

今年は久しぶりに桜が満開の入学式始業式となりました。
今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

中学校時代は思春期やさなぎ、怒涛の時代とも呼ばれ、身体もこころも成長する変化の時期です。相談室では、この時期特有の変化を受け止めながら青年期への道すじを支えていきたいと願っています。

🐻 スクールカウンセラー相談室のご紹介

◎スクールカウンセラーは、生徒さんから希望があった時に主に昼休みや放課後に個別にお話を聴きます。悩みや苦しいことを安心して話せるように、守られた空間と時間で、本人の気持ちに寄り添いながら自由に話してもらい、気持ちの整理や再び立ち上がるエネルギーが出てくるようにサポートします。

◎保護者の方々が家庭での生徒さんの様子から気にかかることや困っていること、発達や成長のプロセスの中での一時的なコミュニケーションの困難、学校環境との調整など、生徒さんを見守る立場からの相談を受けています。

◎生徒さんの登校が難しい状態になる時もありますが、そのような時に家庭でどのようにサポートしたらよいのか、学校内での様々なサポート体制、また学校以外の居場所(多摩市や近隣の関係機関や相談機関、フリースペース等)についての情報をお伝えすることができます。

🧐🧐 具体的な相談内容

- ・起立性調節障害で朝起きようとするめまい、血圧が下がり動けない
- ・朝 腹痛でトイレから出てこれない
- ・体調が不安定で波がある
- ・友人関係トラブル
- ・いじめ
- ・自分自身を知りたい
- ・家でいらして人に当たったり物に当たったりする
- ・学習のことで悩んでいる
- ・家族のことで悩んでいる
- ・対教師、部活のことで悩んでいる
- ・子育てに悩む
- ・発達障害特性かも知れない 等

様々な内容の相談を生徒さん、保護者の方々から受けています。

🌀 今年度スクールカウンセラーは週3日 2 人体制になります。

カウンセラー

(月曜日) 荒井恵美

(水曜日) 矢崎淳子

(木曜日) 矢崎淳子

* 学校行事や振替休日のため、曜日が変更になることがあります。

🌀 相談申込

担任、養護教諭などの教職員に予約を取りたいとお伝えください。

または、職員室(042-337-4020)

または、スクールカウンセラーが勤務している曜日(月、水、木)に

相談室直通(042-337-4463)まで。


🌀 相談時間

9:00~16:00 1回 50分

🌀 場所

職員玄関入って左横 ミーティングルーム

カウンセラー自己紹介

 荒井恵美:

はじめまして、今年度より鶴牧中学校にまいりました荒井恵美と申します。
どうぞよろしくお願いいたします。

現在、私は、3 人の子育ての真っ最中です。目まぐるしくかわる新しい価値観や大量の情報に振り回されながら、心も身体も大きくなっていく子どもたち。心配はつきないのですが、どんな風に声をかけたらよいのか悩む毎日です。

子どもたちだけでなく、私たち親も悩み、時に、行き場のない思いを抱えることもあると思います。そんな時は、よかったら是非相談室にいらしてください。

皆様が少しでもほっとできる場所を目指していきます。

私の心理臨床の出発点はアルツハイマー神経心理学的研究でした。自分自身、子育ての大変さ・孤独さを経験したことで、子どもと保護者の方へのサポートの重要性を痛感し、この道に邁進してまいりました。乳幼児から高齢者の方までの心理サポートを、臨床心理士・公認心理師として、保健所・病院・保育園・幼稚園・小中高等学校・児童相談所で 22 年行ってまいりました。近年は八丈島など島しょ部の学校にも携わっており、月 3～4 回飛行機で通っております。とてもすてきな島です。

 矢崎淳子:

鶴牧中学校に勤務して5年目を迎えました。

これまで、保健所、公立学校、私立中高一貫校、大学病院小児科、短大等で幼児から思春期まで、子ども臨床の仕事を約30年勤めてきた臨床心理士・公認心理師です。

子どもは身体的にも精神的にも「そだち」のさなかにあります。日々成長発達していく過程の「いま、どこにいて、これからどのように進んでいくのか、そのためには何が必要で、いまは何ができるだろう」という視点は欠かせません。時にはじっと見守るしかない、それが必要な時もありますが、ほどよい距離感で見守るのはなかなか難しいものです。

何かに困っている子ども、立ち止まっている子どもたちは、ずっと今のままではありません。大人でも同じなのですが、悩みや落ち込みを経験したあとに、元通りに回復するだけではなく、よりしなやかにしづとく強くなるプロセスを歩んでもらいたいと願っています。