

# スクールカウンセラーだより

令和8年5月  
三鷹市立第五中学校  
校長 櫻井勉  
荒川はるか 小林麻貴

みなさんこんにちは。スクールカウンセラーの荒川と小林です。

1年生のみなさんは、第五中学校に入学して2か月ほどが経ちました。2年生、3年生のみなさんも新しいクラスに進級し、いろいろな変化があったのではないのでしょうか。

第五中学校には、火曜日と木曜日にスクールカウンセラーが来校しています。不安なことや心配なこと、相談したいことがあるときには、ぜひ気軽に相談室に来てみてください。スクールカウンセラーはみなさんが元気に生活できるように一緒に考えていきます。

## ★スクールカウンセラー紹介

### 荒川 はるか (火曜)

東京都スクールカウンセラー。

公認心理師。臨床心理士。

どんな相談でもじっくりお聴きして、一緒に考えていきます。

ひとりで抱えずにどうぞお話にいらしてくださいね。

### 小林 麻貴 (木曜)

三鷹市スクールカウンセラー。

公認心理師。臨床心理士。

みなさんのお話をうかがいながら一緒に考えていきます。どんなことでも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。

## ★スクールカウンセラーに相談したいときには

### 予約方法

- ① 相談室前のポストと相談予約用紙で申し込む。(相談希望の日時にすでにほかの予約が入っている場合には調整が必要になる場合があります)
- ② スクールカウンセラーに直接「相談したい」と伝える。
- ③ 学校の先生に「カウンセラーに相談したい」と伝える。

### 相談室の場所

北校舎の3階にあります。校内通級教室・I組職員室の間のお部屋です。

### 相談できる日時

火曜日・木曜日の昼休みか放課後。

相談予約のない昼休みは生徒のみなさんに開放しています。とくに困りごとがなくても気軽に立ち寄ってみてください。

★開室予定日

(※日程は変更になる場合があります)

	荒川 (火曜日)	小林 (木曜日)
6月	2日、9日、16日、30日	4日、11日、18日、25日
7月	7日、14日	2日、9日、16日、23日
8月	25日	6日、20日、27日
9月	1日、8日、15日	3日、10日、17日、24日

≪保護者のみなさま≫

相談室ではお子様についてのご相談をお受けしております。

ご心配なことや気にかかることがございましたら、お気軽に相談室をご利用ください。

相談室のご案内

【開室日】上記表をご参照ください。

【場所】北校舎の保護者入口から入り、3階までいらしてください。

校内通級教室とI組職員室の間のお部屋です。

【予約方法】スクールカウンセラーに直接ご連絡いただくか、学校を通して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 (※開室日以外は留守電)

学校電話番号 0422-45-3201