



■教育相談部のスタッフについて

カウンセリングルームには皆さんの学校生活をサポートするスタッフが色々います。
今回は MFA の皆さんに自己紹介文を作ってもらいました。ぜひ、共通点を探してみてください。



[Redacted] MFA			
マイブーム	ドラマや映画を観ること（おすすめの作品、ぜひ教えてください！）		
来校日時	毎週月曜日（13:00～18:00）	大学・専攻	大正大学大学院 臨床心理学専攻
ストレス発散	気分にあった音楽を聴く、寝る、人と話す。	好きな焼肉メニュー	①カルビ②タン③ハラミ
メッセージ	こんにちは！月曜日の午後（13-18 時）にカウンセリングルームにいますので、皆さんとお会いできるのを楽しみにしています。話したい時も静かに休みたい時もいつでもお待ちしております！		



[Redacted] MFA			
マイブーム	生徒さんから教えてもらったアニメを観ること、雀魂（麻雀）、猫の動画を観ること		
来校日時	毎週火曜日（10:30-15:30）	大学・専攻	大正大学大学院 臨床心理学専攻
ストレス発散	寝る、食べる、湯船につかる	好きな食べ物	ツナマヨ、ハンバーガー、寿司、うどん
メッセージ	みなさんこんにちは。火曜日にカウンセリングルームにいます。校内巡回もしているので、見かけたら声をかけてください。お話ししたい方もゆっくり過ごしたい方も待っています！ 1 年間よろしくお願いします。		



[Redacted] MFA			
マイブーム	自炊すること、ゲーム		
来校日時	毎週水曜日（10:30～15:30）	大学・専攻	東京学芸大学大学院 臨床心理学
ストレス発散	料理に没頭する、運動する	好きな〇〇	食べ物：和菓子 動物：犬、ハムスター
メッセージ	みなさんこんにちは。水曜日は（不定期ですが）チャレンジングスペースにて桐ヶ丘 CAFÉ も開催しています。一人でも多くの方とお話できると嬉しいです。1 年間、よろしくお願いします。		



[Redacted] MFA			
マイブーム	朝ドラ・引っ越ししたばかりなので近辺に何があるのか探すこと、子供たちと話すこと		
来校日時	毎週木曜日（10:30～15:30）	大学・専攻	大正大学大学院 臨床心理学専攻
ストレス発散	近所を歩く、カフェで読書、ドラマを観る	好きな場所	池のある公園、クイーンズ伊勢丹
メッセージ	こんにちは！木曜日にカウンセリングルームにいます。昭和生まれの MFA です。皆さんより年上の子供がいます。たくさんの方とお話させてもらえたらと思っていますので、カウンセリングルームに声をかけてください。よろしくお願いします。		



エ

ポ

ペ

教育相談部 通信

NO.4

R6. 7. 19



■ボウリング大会、お疲れさまでした！



7月12日（金）にボウリング大会が行われました。

初めてボウリングを経験した人もいたようですが、皆、それぞれでとても楽しんでいただいていると思います。ボウリングは「スコア」という得点が出るスポーツですが、スコアを競うことだけが楽しみ方ではありません。ピンを多く倒したことを皆で喜んだり、倒せなかったことを悔しがったりするのも楽しみ方の1つだと思います。これを機にこれ以降の行事もぜひ参加して下さい。



■夏休みがはじまる！

今年度が始まって3か月が経ちました。気付けば、もう夏休みですね。夏休みが始まったら、3つのことに取り組んでください。

1つ目は、この自分の3か月間を整理することです。その際、自分が取り組めた部分はしっかり褒めてあげましょう。もちろん、うまくいかないことが多いと感じている人も多いと思います。そのような場合は一度立ち止まり、ゆっくり原因を振り返ってみてください。これからの生活をより良く送るためのヒントが何か見つかるかもしれません。

2つ目は、新しいことに挑戦してみることです。夏休みという貴重な長い期間だからこそできる経験です。有意義に使ってみましょう。「新しいこと」というのは旅行などに限りません。自分の趣味や好きなこと、前からやろうと思っていたことも含みます。今まで読んでいたことのない本や漫画を読んでみる、映画やドラマを鑑賞することなど、自分にできる範囲で新しいことに挑戦してみてください。

3つ目は、生活リズムに気を付けて生活することです。夏休みは期間が長いだけでなく暑く、生活リズムが乱れがちです。特に起きる時間と寝る時間を意識してぜひ、有意義な夏休みを過ごしてください！！

■夏休み中のカウンセリングルームについて



夏休み期間中、カウンセリングルームは基本的にお休みとなりますが、予約をしている人の面談は行います。また今年度も YSW が夏休み期間も定期的に来ることになりましたので、YSW が来る日については、使えるようにしようと思います。YSW に相談したい人はぜひ来てください。YSW が来ている日については事前に電話などで教育相談部に確認してください。

なお、夏休み期間中に何か相談がある場合は電話をください。また裏面に学校以外の相談機関について載せましたので、こちらも活用してください。夏休み明けに皆さんとお会いできることをカウンセリングルーム担当一同、楽しみにしています！

