

ひきちだいちゅうがっこう 引地台中学校

そうだんしつ 相談室だより

れいわ ねん がつ
令和 2年 5月

すくーる かうんせらー つるおかゆき
スクールカウンセラー 鶴岡由紀



すくーる かうんせらー か
スクールカウンセラーが、替わりました！

ひきちだいちゅうがっこう みなさま れいねん ちが すたーと せいかつ
引地台中学校の皆様、こんにちは。例年とは違うスタートとなっておりますが、生活

りずむ ととの ひきちだいちゅうがっこう がつ まいしゅうすいようび きんむ
リズムは整っていますか？引地台中学校に4月から毎週水曜日に、勤務しております、

つるおかゆき もう ねが
鶴岡由紀（つるおかゆき）と申します。どうぞよろしく願いいいたします。

じ こししょうかいほし りんしょうしんりし こうにんしんりし やまとちゅうがく いどう
☆自己紹介☆ 臨床心理士・公認心理師です。大和中学から異動してきました。

かながわけんない きょういくそうだんじょ ちゅうがっこう そうだんかつどう おこな りょういくそうだん
神奈川県内で、教育相談所や中学校で相談活動を行ってきました。また療育相談

おこな
も行っています。

かいしつにち ぜんはん よてい まいしゅうすいようび 9じ 17じ
開室日 前半の予定（毎週水曜日 9時～17時）

がつ か
5月20日

がつ にち にち にち
6月3日、10日、24日

がつ にち にち にち
7月1日、8日、15日

がつ にち
8月26日

がつ にち にち にち にち
9月2日、9日、16日、30日



© dah

相談室の利用について

来室相談、電話相談ができます。1回の相談は、約50分です。上記以外の相談時間

をご希望の場合は、お問い合わせください。守秘義務がありますので、安心してご相談ください。相談する日にちが変更になる場合もあります。お問い合わせください。

生徒の皆さんへ

友人関係、家族のこと、部活のこと、恋愛の悩みなど・・・困っていることはありませんか？

毎週水曜日の、昼休みと放課後に相談ができます。放課後、部活をしている人は、部活の

先生か担任に予定があります、と伝えてから、相談に来てください。



保護者の皆様へ

お子様のことで、お悩みではありませんか？「学校に行きたがらない」「反抗期がある」

「発達に関して心配」「友人関係が心配」「勉強の遅れが気になる」「夜眠れない」「何

かに依存している」など、どんな悩みでもかまいません。お気軽にご相談ください。相談

予約に関しましては、担任か、教育相談コーディネーターの松本先生まで、下記の電話

にてお問い合わせください。水曜日は、カウンセラーと直接予約することができます。

電話番号 ☎ 046-267-0535



しんりてすと じぶん 心理テストで自分のことを知ろう！

問題1 あなたは、とても美しい青い鳥を見かけました。その青い鳥は木の一部にとまりました。

どこにとまったでしょうか？（答えは下に！）

- ① 木の一番上 ② 木の枝 ③ 根元の部分



問題2 一人バス待ちのあなた。バスがくるまで30分以上ありそうですが、どこで暇つぶしをしま

すか？（答えは下に！）

- ① 本屋 ② カフェで一杯飲み物を頼む ③ コンビニ ④ そのまま待つ



はやねはやおき せいかつりずむ 早寝早起き・生活リズム

コロナの影響で、長い休みになりましたが、生活リズムは整っていますか？早寝早起きはよいことがたくさんあります。

1、病気になりにくくなる。成長ホルモンがたくさん出て、集中力や学習能力、体力がつく。

2、1日を有効活用できる。自立心が出て、自己肯定感が高まる。自信がつく。

などがあります。どうすると生活リズムは整うのでしょうか？

☆朝、お日様の光を浴びる。カーテンとドアを開けて、空気の入替えをする。

☆朝、深呼吸とストレッチをする。朝食を食べる。

☆昼間はできるだけ活動する。散歩、買い物、趣味を行い、体を動かす。

☆夕飯は寝る3時間前に食べるようにする。お風呂は寝る1時間前に入るようにする。

☆3食、規則正しく、適量を食べる。

☆夜、ゲームやスマホは控える。ブルーライトは脳を興奮状態にするため。

☆寝室にはハーブの香りなど落ち着くものを置く。暗くしておく。など、眠れる工夫をする。

しっかり寝ていると、授業もよくわかり、イライラも減ります！

しんりてすと こたえ 心理テストの答え

もんだい ともだち かんけいせい しんりてすと
問題1 (友達との関係性についての心理テストです。)

①木のてっぺんは頭を意味します。基本的に受け身タイプです。友人や周囲に引っ張って行って

ほしい、とおもっているようです。

②友人とは対等に接するタイプです。引っ張り引っ張られ、ほどよい関係を築くことができます。

③自分がリードしたいタイプです。「ついてこい」という態度は頼もしいですが、度を過ぎると、「わがまま」になってしまうこともあるかも。

もんだい だま
問題2 (あなたの騙されやすさについて)

①本屋は周囲の声や知識を意味します。あなたは自分の意思で選択できるので、騙されにくいタイプといえるでしょう。

②落ち着けるカフェを選んだあなたは、基本的に騙されないタイプ。しかし、周囲に押されると雰囲気で流されることも。

②24時間便利なコンビニを選んだあなたは、華やかな言葉に騙されやすいタイプ。芸能界デビューや、儲け話しに気をつけてください。

③そのまま待つ。疑うことなく待つあなた。バスがくるかわかりません。騙されやすいと言えます。

