

令和8年4月

NO.1

相談室だより

西 東 京 市 立 青 嵐 中 学 校

1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。

2年生、3年生のみなさん、ご進級おめでとうございます。

今年度もみなさんとお話できることを楽しみにしています。どうぞよろしくお願いいたします。

これから、スクールカウンセラーからのお便りとして「相談室だより」を発行しますので、ぜひお読みください。

～ 生徒のみなさんへ ～

みなさんは今、『子どもから大人に移行する時期(思春期)』に入っています。

心身ともに大きな変化が起こる時期なので、自分の変化に戸惑いを覚えたり、気分のアップダウンが激しくなったりすることがあります。

また、自分自身と向き合い始め、自分は他人とは異なる「かけがえのない存在である」ということ認識していく、とても大切な時期です。

心も体も成長する10代は、不安やあせり、無力感、自己否定…など、さまざまな感情が現れ、どうしたらいいのかわからなくなることがあります。そんなときは、誰かに話を聞いてもらうことで気持ちがすっきりしたり、前向きに考えることができるようになりますことがあります。

スクールカウンセラーは、みなさんが困ったとき、悩んだとき、ストレスを感じたときなどに相談室でお話を聞かせてもらって、解決のお手伝いをします。

家族や友人、先生方に話を聞いてもらうことで解決することもたくさんありますが、「誰に話していいかわからない…」というときには、相談室の存在を思い出してくださいね。お待ちしております！

～ 保護者のみなさまへ ～

お子様のことでご心配なことや気がかりなことがありましたら、どうぞお気軽にご相談ください。

お子様が楽しく充実した学校生活を送れるよう、一緒に考え、少しでもお力添えできればと思っています。

相談室の利用の仕方、日程については裏面をご覧ください。どうぞよろしくお願いいたします。

【相談室の紹介】

場所 1階 保健室のとなり

曜日 水曜日

時間 午前9時半～午後5時半まで

利用方法

【生徒のみなさん】

直接相談室に来てくれても良いですが、面談中だとお話できません。予約をとってもらうとゆっくりお話することができます。

相談室の前に、**面談予約票とポスト**がありますので、面談希望日時を記入してポストに入れてください。面談日時を調整して、お返事をお渡しします。

また、話しやすい先生に「相談室に行きたい」と言ってくれても良いです。

【保護者のみなさま】

相談をご希望の方は、電話でご予約ください。

青嵐中学校職員室 042-422-3615

相談室直通電話 042-423-6297

※相談室直通電話はスクールカウンセラーが相談室に居る時しか応答できません。メッセージを残していただければ対応いたします。

OPEN

開室日



【4月】 15日、22日

【5月】 13日、20日、27日

