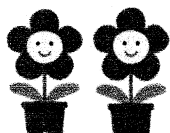


令和7年4月

NO.1

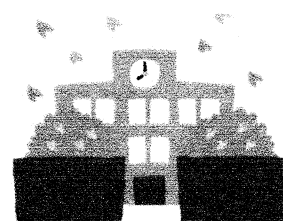
相談室だより

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します。

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。

～ 4月は疲れやすい?! ～

4月は新たな出会いが多く、ワクワクやドキドキがたくさんあります。また、暖かな陽気になることで気持ちも前向きになります。

一方で、新しい環境に対する不安や緊張からストレスを感じやすい季節でもあります。

「早く慣れないと… がんばらないと…」と思って無理をしてしまうと、体調を崩しやすくなります。

忙しい毎日だと思いますが、きちんと『**休む**』ことを忘れないでください。

☆お風呂に入ってゆっくりする ☆好きな音楽を聴いてリラックスする ☆ストレッチをする
☆何も考えずにボーっとする ☆深呼吸をする ☆家族や友人と会話をする

など、心身が楽になれることを見つけて実践してみてください。

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て戸惑うことがあります。そんなときは、誰かに話を聞いてもらうことでスッキリしたり、前向きな気持ちになることがあります。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あります。しかし、「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。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。

保護者のみなさまと一緒に考え、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6時まで

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
もらって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。

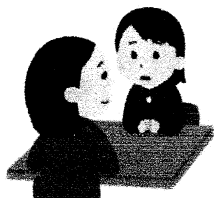
青嵐中学校職員室 042-422-3615

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。



開室日



【4月】 16日、23日、30日

【5月】 7日、14日、21日、28日

