

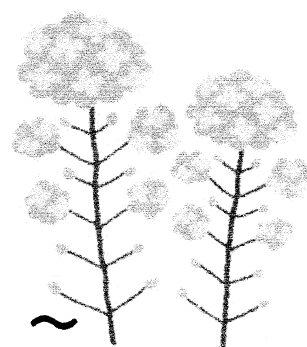
令和7年5月

NO. 2

相談室だより

西 東 京 市 立 青 嵐 中 学 校

新年度が始まってから1か月が経ちました。学校生活には慣れましたか？
今後は、定期考査や運動会の準備でさらに忙しくなると思います。疲れを
ためないように、睡眠・食事をしっかりととりましょう。そして、自分がホッとできる
時間を意識してつくるようにしてくださいね。



～ 1年生の全員面接を実施しています ～

中学校では、スクールカウンセラーが1年生のみなさん一人一人とお話することになっています。

【全員面接の目的】

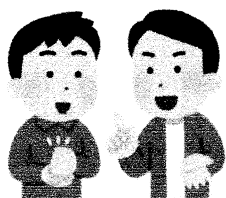


- ☆相談室の場所と予約の仕方を知ってもらう
- ☆スクールカウンセラーの顔と名前を知ってもらう
- ☆困ったことがあった時に、誰かに話すことの大切さを知ってもらう

毎日穏やかな学校生活を送ることができれば良いのですが、どんな人でも、困ったり心配になっ
たりすることがあります。そんな時に、『一人で抱え込まないでほしい』とみなさんに伝
えています。

「悩みを話すことは恥ずかしい・・・」「話しても解決すると思えない・・・」など、ためらう気持ちは
よくわかります。でも、自分一人で抱えてしまうことで気持ちがどんどん落ち込み、体調不良になっ
てしまう場合があります。そうなる前に、誰かに話すことが大切です。

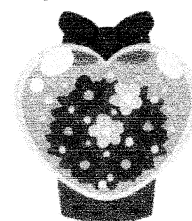
【相談することのメリット】



- ☆自分が困っていること、悩んでいることを整理できる
- ☆解決策を一緒に考えてもらうことができる
- ☆感情を口に出すことで不安が緩和され、安心感^{かんわ}を得られる



悩みごとを誰かに話すことで、今度は誰かが自分に悩みごとを話してくれるかもしれません。
そうやって、お互いに助け合うことができたらすてきな、と思います。
どんなことでもかまいませんので、何かあったら我慢しないで相談してくださいね。



【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。

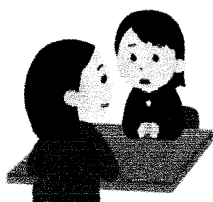
【保護者のみなさま】

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。



開室日

【5月】 7日、14日、21日、28日

【6月】 4日、11日、18日

