

小岩第二中学校 相談室だより

～2 学期が始まりました～

令和8年度 No.2
令和8年9月江戸川区立小岩第二中学校
スクールカウンセラー
宗形 武志
長井 望美
中村 由美

小岩第二中学校のみなさん、こんにちは。

スクールカウンセラーの宗形 武志（むなかた たけし）、長井 望美（ながい のぞみ）、中村 由美（なかむら ゆみ）です。

長い夏休みが終わり、2 学期が始まりました。新学期を楽しみにしていた人も不安や疲れを感じている人もいるでしょう。

そんな時は焦らず、自分のペースで大丈夫です。心に疲れを感じる時も、まずは生活リズムを整えていきましょう。そうすると【レジリエンス＝心の回復力】も育っていきます。心がモヤモヤした時には、お気軽に相談室を活用してくださいね。

2 学期もみなさんの学校生活を応援しています。

最近こんな気持ちはありませんか？

- ・なんとなく元気が出ない、疲れている
- ・友達との関係がうまくいかない
- ・イライラしたり、不安になる
- ・勉強や進路のことで悩んでいる
- ・家のことや、自分のことを話したい

相談室では、みなさんの話を大切に聴き、一緒に考えます。

皆さんとお会いできるのを楽しみにしています。

2 学期の相談室開室日予定表

宗形 SC(月 or 木)	長井 SC(火)	中村 SC(水)
9/10(木)、14、28	9/1、8、15、29	9/2、9、16、30
10/5、15(木)、19、29(木)	10/6、20、27	10/7、14、21、28
11/2、9、16、26(木)、30	11/10、17、24	11/4、11、18
12/7、14、21	12/1、8、15、22	12/2、9、16、23

月曜・火曜・水曜日
場所：1 階 教育相談室

➤ 予約方法

- ① 担任の先生、養護の先生、または話しやすい先生に伝える
- ② スクールカウンセラーに直接伝える

➤ 保護者の皆様へ

保護者の方もご利用いただけます。お子様のことで気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。カウンセラー不在の場合は、担任・学年の先生、養護の先生、または学校までお問い合わせください。

【開室日時】 月曜・火曜・水曜日 午前9時～午後5時
(時間調整の可能性のある場合はご了承ください)

小岩第二中学校職員室 電話番号：03-3657-1916