

小岩第二中学校 相談室だより

小岩第二中学校のみなさん、はじめまして。今年度から、小岩第二中のスクールカウンセラーになりました、中村 由美（なかむら ゆみ）です。どうぞよろしくお願いいたします。

春は、入学やクラス替えなど変化が多く、心も体もたくさんのエネルギーを使う季節ですね。新しい学びや行事を楽しみにワクワクしている人もいます。また、新学期への気持ちの切り替えが難しい人もいるかもしれません。少しでも自分の話を聞いてもらうことで心が軽くなったり、気持ちが安らぐかもしれません。

そして、今年の春は寒暖の差が大きかったので、もしかしたら、知らないうちに疲れもたまっているかもしれませんね。そのような時は、早めに相談室にきてみてください。

みなさんとお会いできるのを楽しみにしています。

○「相談室」って、どんなところ？

最近、こんなことはありませんか？

- ・最近何をしても楽しくない…、ちょっと何かすると疲れる…
- ・友達と一緒にいるのにさびしい気持ちもある…、なぜかな…
- ・頭がぼんやりして、集中力がつづかない…
- ・緊張したり、イライラしたり、情緒が不安定かなって感じる…
- ・成績や勉強のこと、不安になる…
- ・学校に行く日が、なんだかゆううつ…
- ・親子やきょうだい関係で、悩んでいることがある…
- ・将来のことで、自分の考えや気持ちを整理したい…

相談室は、みなさんが一人で悩みやつらさを抱え込まず、気持ちを出して、一緒に解決していくための場所です。どんなことでも、お話に来てみてください。

相談室開室日 予定表

4月12日、4月19日、
4月26日
5月10日、5月17日、
5月24日、5月31日

場所 1階 教育相談室

○ 予約方法について

- ① 面接の希望を先生に伝えて、先生方からスクールカウンセラーに伝えていただく。
- ② 自分でスクールカウンセラーに伝える。

○ 保護者の皆さまへ

保護者もご利用できます。お子様について気になることがありましたら、気軽にご相談ください。ご利用の際、スクールカウンセラー不在の場合は、担任の先生、学年の先生、養護の先生、声をかけやすい先生など、あるいは直接学校にお問い合わせください。

- ◆ 開室の曜日・時間 金曜日 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