

# さわやか通信

令和4年度 No.1 蕨市立東中学校 さわやか相談室 Tel. 048-445-6692

1年間よろしくお祈いします

東中のみなさんこんにちは！入学・進級から1ヶ月がたち、新たなクラスでの生活はもう慣れましたか？ワクワク・ドキドキ、緊張する場面も多かったのではないのでしょうか？期待と不安が入り混じった状況で、頑張りすぎて自分でも気づかないうちに疲れがたまっているかもしれません。

少しでも、不安や悩みを抱えた時は、家族や先生、友達に話を聞いてもらいましょう。誰かに話を聞いてもらうだけで気持ちが落ち着くことがあります。相談室でもみなさんの気持ちをいつでも伺います。ぜひ気軽に相談室を利用してください。

## 相談室

### こんな時にさわやか相談室に来てみませんか？

- ◆勉強・部活・友人関係などで悩みや不安なことがある時
- ◆元気がでない時、やる気がでない時
- ◆友達付き合いがめんどくさい、家族とうまくいかないと感じた時
- ◆学校に登校するのが不安になってしまった時
- ◆誰かに話を聞いて欲しい時



東中学校さわやか相談室は、みなさんが

“元気がでるな” “リフレッシュできるな” “気持ちが落ち着くな”

という場所にしていきたいと思っています。悩むことはつらいことでもありますが、次なる自分への成長にもつながります。今の自分の気持ちと向き合い、「これからどうしていきたいか」を一緒に考えていきましょう。悩みや不安はもちろんです、ちょっと誰かに話を聞いてほしいという時にもぜひ気軽に相談室を利用して下さい。

## 【さわやか相談室の利用について】

### 【場所】



場所は、3階総合学習室隣です。廊下には、元気をもらえる言葉カレンダーや心理テストを掲示しているので見てみてください

さわやか相談室	総合学習室	3-1	3-2	オープンスペース	3-3	総合学習室	美術準備室	美術室
---------	-------	-----	-----	----------	-----	-------	-------	-----

### 【利用方法】 原則予約制です

- 予約の方法は①担任の先生に伝える ②直接相談室に来る  
③電話で申し込む(さわやか相談室直通電話:048-445-6692)

### 【開室日/時間】 月曜日～金曜日(祝日を除く) 10:30～16:30 相談員が在室しています

- ◆生徒: 昼休みと放課後利用できます  
(放課後利用する時は、部活顧問の先生に伝えてから来てください)

- ◆保護者の方: 開室時間であればご利用できます  
ただし、事前に連絡をお願いします

- ◆塚越小学校・東小学校の児童・保護者の方もさわやか相談室を利用できます



さわやか相談室は、日当たりがよく、明るくあたたかい部屋です。リラックスしてお話ししましょう

### 【相談室のメンバー】

スクールカウンセラー <sup>やぶき あやと</sup> 矢吹 文人

東中のみなさん、こんにちは。隔週金曜日に東中に来校するので、見かけたら気軽に話してくれたいと思います。今年1年よろしくお祈いします。リフレッシュ法は、散歩です。

【1学期来校日】 5/20(金)、6/3(金)、6/17(金)、7/1(金)、7/15(金)

さわやか相談員 <sup>きくち ちなつ</sup> 菊地 千夏

東中3年目になります。東中のみなさんが心も体も元気に学校生活が過ごせるように応援していきたいと思っています。リフレッシュ法は、辛い食べ物を食べることです。

さわやか相談室の利用について何か不明な点があるときは、

さわやか相談室直通電話(048-445-6692)までお問合せください