

相談室だより 第4号

スクールカウンセラー すずきひろら 鈴木裕子・心のふれあい相談員 せがわ かなよ 瀬川 佳世
 直通電話番号：080-2024-8900



新しい年の始まりです

あけましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお祈いします。新しい1年のはじまりですが皆さんはどのように迎えられたでしょうか。新学期が始まり、新たに飛躍できるような準備や心構えはできたでしょうか。3年生はいよいよ受験に向けてラストスパートですね。是非、最後まであきらめないで挑戦してください。

なお相談室では、1月より佐藤 SC から、鈴木 SC に替わりました。瀬川相談員と2人体制で良い1年になるために、皆さんの心の支えになればと考えています。今年もどうぞよろしくお祈いします。

<メッセージ>

「早寝・早起き・朝ご飯」

瀬川 (火) (金)	朝、空気が冷たくて、起きるのがつらい頃ですね。布団の中でごそごそと体を動かして、ゆっくり起きましょう。そして朝ご飯をしっかり摂って、学校に向かいましょう。夕方から夜にかけては工夫をして早寝できるといいですね。さあ、朝型タイプに身体のリズムを整えられるかな？
------------------	--

「はじめまして」

鈴木 (木)	1月から相談室に勤務しています。皆さんが、いつも明るく挨拶をしてくれるので、学校に来るのが楽しいです♪皆さんとたくさんお話したいと思っていますので、気楽に声をかけてください。私のストレス対処法は、お風呂にゆっくり入ることと甘いものを食べること。皆さんのストレス解消法も教えてくださいね。
-----------	---

■□ スクールカウンセラー・心のふれあい相談員 1月・2月の来校日口■

<1月>

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8 瀬川	9	10 ◎	11 瀬川	12
13	14	15 瀬川	16	17 鈴木	18 瀬川	19
20	21	22 瀬川	23	24	25 瀬川	26
27	28	29 瀬川	30	31 鈴木		

<2月>

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5 瀬川	6	7 鈴木	8 ◎	9
10	11	12 瀬川	13	14 鈴木	15 瀬川	16
17	18	19 瀬川	20	21 鈴木	22 瀬川	23
24	25	26	27	28 鈴木		



※◎の日はSCと相談員が二人とも在室している日となります。

相談室とは???

日々の生活の中でさまざまなことについて、自由に話し、相談できる場所です。

たとえば

- ・最近やる気がなくて…
- ・友だちとの関係がうまくいかない
- ・家族のことで悩んでいる

自分の性格について考えてみたい
受験・進路のことが心配だ

こんなとき、相談室を訪ねてみてください。人に話してみると、モヤモヤしていたことがはっきりしたり、解決の糸口に気づいたりすることがあります。

なお、相談室の利用については、知っている人もいると思いますが、下記の利用方法を参考に利用してくださいね。



相談室はどこにあるの??

相談室は校長室や職員室がある棟の2階にあります。職員室を基準にすると、トロフィーが飾ってある戸棚に向かって、校長室、応接室、印刷室に続く隣の部屋、「一番奥の部屋」にあります。

◆◇相談室の利用の仕方◇◆

生徒のみなさん・・・【開室時間】火・木・金曜日の授業の間の休み時間、お昼休み、放課後

- ・各休み時間とお昼休みは、誰でも入れる「自由来室」の時間です。「開室中です」の札が出ている時は、どうぞ自由にお入りください。
- ・放課後は、ゆっくり相談したいことがある人のための「予約相談」を優先します。(予約がない場合は、自由来室の時間とします)

【個別相談を申し込む時の予約のしかた】

- ①カウンセラーや相談員に直接、「相談したい」、「予約したい」と伝える。
- ②担任の先生や学年の先生、副校長先生などの先生に「相談したい」、「予約したい」と伝える。

保護者の皆様・・・

開室時間	瀬川	火曜・金曜 10:30～16:00
	鈴木	木曜 9:00～16:30

【保護者の皆様の相談予約方法】

- ①相談室直通の電話に予約する。〔勤務日のみ〕080-2024-8900
→カウンセラー・相談員の不在時は電源がオフになっております。ご迷惑をおかけしますが勤務日にお電話をお願いいたします。
- ②担任の先生や副校長先生を通して申し込む。03-3993-2417〔開進第一中学校代表番号〕
※ 不在やすでに予約がある場合がありますので、事前のご確認・ご予約をお願いいた