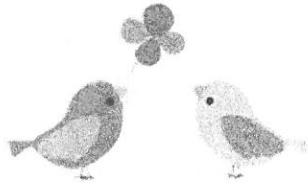


相談室だより

＜生徒の皆さんへ＞



緑がまぶしく、風がさわやかな季節になりました。
新学期が始まってしばらくたちましたが、新しい生活には慣れてきましたか？
大泉第二中学校の相談室は、火曜日と金曜日は、昨年度に引き続き心のふれあい相談員の
T・N が、水曜日は、新たにスクールカウンセラーの Y・T
が担当することになりました。はじめに、相談室についてご紹介しますね。

相談室とは…

みなさんが悩んでいること、不安なこと、どうしたらよいかわからないことについて、スクールカウンセラーや相談員と一緒に考えることです。自分ひとりで考えていると、何かと悪い方に考えてしまいがちですが、人に話してみると、安心したり、思いもよらなかった自分の気持ちや考えに気付くこともあります。また、話をしているうちに、解決する方法を思いついたり、前向きな気持ちがわいてくることもあります。

また、悩んではいるけれど、「誰かに聴いてほしい話がある」「なんだかイライラしている」「ゆっくりとした時間を過ごしたい」という時に、気軽に立ち寄れる場でもあります。相談の予約が入っていない休み時間や放課後は解放しています。気軽に話に来てみてください。ゆっくり話したいときは予約をしてください。予約方法は裏面を見てくださいね。

自己紹介



Y・T スクールカウンセラー 水曜日に来ています

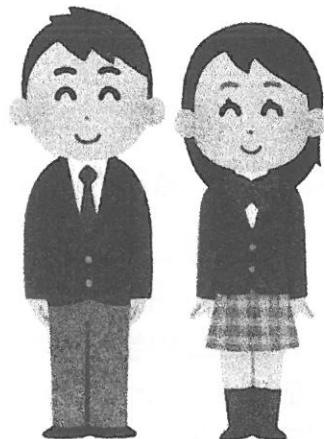
皆さん、こんにちは。スクールカウンセラーの鳥井です。大2中は校内の雰囲気が明るく、その中で皆さんと過ごせることをとてもうれしく思います。相談室が特別なところではなく、安心できてほっとできる身近なところになればいいなと思います。毎週、皆さんとお話しすることを楽しみにしています。動物、旅をすることが好きです。よろしくお願ひいたします。

T・N 心のふれあい相談員 火曜日・金曜に来ています

大2中の皆さん、こんにちは^^ 心のふれあい相談員の則(のり)と言います。相談室は、いつも頑張っている皆さんの少しの息抜きの場所になれたらと思っています。しんどい気持ち、悲しい気持ち、辛い気持ちは溜めて置くと心だけではなく体調に悪影響を与えてしまう可能性があるので、小さなうちに、相談室に吐き出しに来てもらえたって思っています。勿論、嬉しい、楽しいお話も大歓迎です。^^

例えばこんなとき、相談室へ

- ・友人関係がうまくいかない
- ・不安なこと、心配なことがある
- ・ストレスがたまっているような気がする
- ・イライラ、もやもやが続いている
- ・勉強が苦手で、がんばっても結果が出ない
- ・部活動のことで悩んでいる
- ・家族のことで悩んでいる
- ・自分の性格のことで悩んでいる
- ・学校が怖く感じる
- ・眠れない
- ・緊張を軽くしたい
- ・自分の趣味や好きなことの話を思いっきりしたい！
- ・他の人には言いづらいことがある



＜保護者の皆様へ＞

相談室は、今年度も2人体制で運営してまいります。よろしくお願ひいたします。

相談室では、保護者の皆様からの相談も受け付けています。お子様のことや気になることがありましたら、遠慮なくご連絡ください。



◆相談室の開室曜日 水曜日（W・T） 火曜日・金曜日（T・N）

◆開室時間 水曜日 9：30～17：00
火曜日・金曜日 11：00～17：00

◆場所 1階、保健室と第二技術室の間にあります

◆予約方法 ①養護教諭のK・T先生か特別支援教室専門員のY・T先生を通して申し込む
②担任の先生を通して申し込む
③直接来室して申し込む
④03-3922-0165（職員室）へ電話して申し込む

※相談室直通電話は使用できなくなりました