

相談室だより

練馬区立中村中学校　教育相談室
令和８年 11 月６日

～心がふっと軽くなるストレスケア～

テストや行事、人間関係などで「ちょっと疲れたな」と感じることはありませんか？ストレスを感じたときは、無理に頑張らず心を休めるサインです。

おすすめのケアは「深呼吸」と「言葉にする」こと。鼻から息を大きく吸い、口から細く長く吐くだけで心が落ち着きます。また、モヤモヤした気持ちを紙に書きだしたり、誰かに話したりするのも効果的です。

教育相談室には、スクールカウンセラー（SC）と、心のふれあい相談員がいます。心配なことについて、一緒に解決策を考えましょう。人に話すだけで、心が軽くなる場合もあります。心配なことがない時でも、誰かに聞いて欲しい嬉しい話や楽しい話がある時にも、ぜひ相談室を利用してくださいね。

【相談室（そうだんしつ）はこんな所です】

- *どこにあるの？*　⇒１階、東昇降口の前のお部屋です。
- *いつ相談できるの？*　⇒相談室開室日に相談できます。
- *何をするところ？*　⇒学校や家で困ったことが起きた時に、じっくり話を聞いてもらったりどうすればいいか一緒に考えてもらえます。

★月曜・水曜・木曜・金曜日の昼休みに教育相談室を開放しているので、遊びにきてください。
教育相談室の入り口に「面接中」の札があるときには、面接中なので、また別の時に来てくださいね♪



【11・12 月の教育相談室開室日】

スクールカウンセラー　**松本香織**:

《11 月》５日(木)、19 日(木)、26 日(木)
《12 月》３日(木)、10 日(木)、17 日(木) 、24 日(木)

心のふれあい相談員　**佐々木伸子**:

《11 月》２日(月)、４日(水)、６日(金)、９日(月)、
13 日(金)、16 日(月)、18 日(水)、20 日(金)、
25 日(水)、30 日(月)
《12 月》２日(水)、４日(金)、７日(月)、９日(水)、
11 日(金)、14 日(月)、16 日(水)、18 日(金)、
21 日(月)、23 日(水)、25 日(金)

※変更になる場合があります



【開室時間】
月・水・金曜日：13：00～16：00（佐々木）
木曜日：　　8：45～17：15　（松本）

教育相談室では、保護者の方の相談もお受けしております。事前の予約が必要です。学校にご連絡ください。相談予約のための電話では、相談内容については何も話さなくても大丈夫です。また担任の先生を通して相談室の予約を取ることもできます。何か気になることがある時には、お気軽に教育相談室をご利用ください。

中村中学校代表　TEL　０３－３９９０－４４３６