

さわやか相談室だより

No.3

令和5年10月
新座市立第三中学校
校長 石田 和男

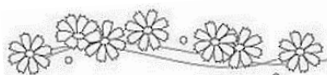


スクールカウンセラー 河野宗太郎
スクールソーシャルワーカー 相京 幸代
さわやか相談員 鳥谷部都美

みなさんこんにちは さわやか相談室です

澄んだ青空と合唱祭練習の歌声に相談室も秋の訪れを感じています。心地良いこの季節に良い睡眠と良い食事を意識的に心がけ、酷暑で疲れた身体と心をリフレッシュして、2学期も元気に過ごせると良いですね。

相談室は、2学期もみなさんひとりひとりが健康でいられるよう応援していきます。健康であるということは、身体はもちろんのこと、心も穏やかで満たされた状態であるときのことを言います。心は目に見えにくく、穏やかで満たされているのか自分でもわからないことが多いので、なんだかいつもと違うな。元気がないな。と感じたときは、迷わずに近くの人に話をしてみましょう。心の中の感情を言葉にして伝え、共有することで心が軽くなることがあります。さわやか相談室もみなさんの相談を受け付けています。ぜひ利用してみてくださいね。お待ちしております。



保護者のみなさまへ

保護者のみなさまには、日頃よりさわやか相談室の運営にあたり、ご理解ご協力いただき、心より感謝申し上げます。さわやか相談室は保護者のみなさまの相談も随時受け付けております。毎週木曜日には、スクールカウンセラーによる面談も行っております。学校生活や子育ての不安など、どんなことでも相談できますので、ぜひご利用ください。まずはさわやか相談室へ直接お電話ください。お待ちしております。

相談室の利用について

開室日時 月曜日～金曜日
午前9時～午後4時30分

生徒のみなさんの利用方法

① 昼休みや放課後に相談室に直接入室して相談する。

(予約が入っていないければすぐに相談できます)

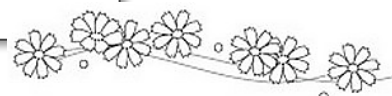
② 予約してから相談する。

・相談室で直接予約する。・担任の先生を通じて予約する。・相談ポストに申し込みカードを入れ予約する。



スクールカウンセラーに
相談してみませんか？

今学期も、毎週木曜日に面談予約できます。
ぜひご利用ください。



新座市教育相談室のご案内

新座市の教育相談室にも相談することができます。

【開室時間】月曜日～金曜日 午前10時～午後6時 【電話番号】048-477-4152

