

# 相談室だより No. 2

平成30年5月15日  
川口市立岸川中学校 相談室  
直通電話 268-4510

緑薫るさわやかな季節になりました。新学期を迎えて一ヶ月、新しい先生、新しい友達にはもう慣れましたか。新しい生活は誰にとっても不安です。張りつめた気持ちに疲れが出てくる頃かもしれませんね。「ちょっと一息」も大事にしつつ、自分のペースで進んでいきましょう。

そして、屋外での活動が気持ちよい季節、体育の時間や昼休みには思いきり身体を動かして気分転換をし、学習にも集中できるようにしましょう。

## ◇ 心の状態 ◇

身体の調子は、皆さんの心の状態（元気度）と関係しています。身体の調子について考えることは、自分の心の状態を知ることや心の健康をよくすることにも繋がっています。

☝元気いっぱい・楽しいことをして心がワクワクしていたり、嬉しいことがあって喜びを感じた後かも

☹何だか疲れた・ドキドキ（緊張）していたり、嫌なことがあってイライラ（怒り）を感じた後かも

悲しい気持ちや嫌な気持ちは、誰かに話しにくいこともあります。そういう時は相談室でお話してみませんか。誰かに話すことで気持ちがすっきりすることもありますよ。

## 相談室の利用方法

○開室時間：月・水・金 9：30～14：30

火・木 9：30～16：30

※学校行事や相談員の都合で開室時間を変更することがあります。

○利用方法：岸川中生は昼休み・放課後に利用できます。

たくさんお話がある人は予約をすることもできます。

保護者の皆様は来室相談・電話相談ができます。

☆スクールカウンセラーが**隔週金曜日**に来校します。予約制になりますので、相談室に直接予約をするか、学校の先生を通して予約をしてください。

時間は10：00～15：00 1回につき1時間程です。

**直通電話 268-4510**

## 山崎優子スクールカウンセラー来校日

みなさんが心身ともに健やかに成長できるよう、ご相談に応じます。気になること、心配なことがあればどうぞお越しください。

※5・6月の来校日は以下のとおりです。

5/25 (金)・6/8 (金)・6/22 (金)

## 今月の開室時間変更日

5/22 (火) 9：30～14：30

5/31 (木) 9：30～14：30

★相談室は2箇所あります。

相談室(2)へお越しください。

<保護者の皆様>

学校行事や日々の生活の中で、お子様の成長を実感されているのではないのでしょうか。それと同時に戸惑いや心配事も出てくるかもしれません。「こんなこと相談してもいいのかな」と感じたとしても、抱えている悩みは人それぞれです。

相談室では来室相談・電話相談をお受けしています。個人の秘密は必ず守ります。安心してご利用ください。

職員玄関	事務室	清掃倉庫	相談室(2) ステップ ルーム	金工室
------	-----	------	-----------------------	-----

西階段	相談室(1) ステップ ルーム	保健室	準備室	美術室
-----	-----------------------	-----	-----	-----