



さわやか相談室だより NO4

# かけはし



平成30年12月20日

新座市立第二中学校

校長 伊藤 進

さわやか相談員 山崎 桐子  
スクールカウンセラー 臼井 佳  
スクールソーシャルワーカー 木村 順子

## ・・・冬休みが始まりますね・・・



体育祭に合唱祭、行事も沢山あり駆け抜けていくような毎日でした。行事ごとにクラスがまとまって絆が深まっていく中で、様々な人間模様もあったかと思えます。

長い二学期、満足できたと思える人、あそこでもう少し頑張っていればと思う人、三学期こそはしっかりやろうと気づいた人もいるでしょう。わかっているもなかなか直せないものですが、振り返ってみることも改善すべき事を考えることが、次へのステップを踏み出す力になります。新しい年を迎えるこの時期に、自分のことを見つめ直す時間を作ってみましょう。新年のスタートには、目標や抱負を決め「よし、やるぞ!」と決意することも必要です。

新たな気持ちで三学期を迎えられるよう、冬休みは元気に有意義に過ごせるといいですね。三学期にまた、皆さんの笑顔に会えることを楽しみにしています。

## ・・・カウンセリングって?・・・

二中には、隔週火曜日カウンセラーが来校しています。カウンセリングとは、悩みの「解決」をサポートする、というものです。カウンセラーは心の整理を手伝ってくれます。状況を変えるのはカウンセリングではなく自分自身です。けれども、カウンセリングを受けることによって、心の迷いが定まり、あるいは迷いながらも状況を変える方向に、あるいは受け入れる方向に進めるようになる効果が期待できます。

カウンセラーに話しをすることを通して、自然と自分自身との対話も進み、やがて自分なりの心の落としどころが見つかるかもしれません

生徒のみなさんも、保護者も利用できます。

相談室へ来室又は電話をして予約するか、担任の先生にお話ししてみてください。



### 3学期のスクールカウンセラー来校日

(隔週金曜日)

<1月> 11日 25日  
<2月> 8日 22日  
<3月> 8日 22日



## ・・・さわやか相談室の利用について・・・

### 〔開室時間〕

月曜日～金曜日 午前8時45分 ～ 午後4時00分（予約があれば時間延長します。）

### 〔利用方法〕

#### 1 来室によるご相談

\*生徒の皆さんの利用時間は**昼休みと放課後**です。

\*原則として**予約制**です。特に放課後は予約して下さい。

#### 2 手紙によるご相談

\*宛先：〒352-0011 新座市野火止7-17-10

新座市立第二中学校 さわやか相談室

\*お返事を書かせていただきますので、送付先をお書きください。

\*生徒はD階段1階のポストに入れてもOKです。

#### 3 電話によるご相談

電話番号：048-477-1329（相談室直通）

\*つながらない時は、職員室にかけてください

048-477-1212（職員室直通）

## ・・・相談室お休みのお知らせ・・・

保護者の皆様には日頃から新座市立第二中学校・さわやか相談室の運営にご理解とご協力を頂きまして誠にありがとうございます。

申し訳ございませんが、冬休み中はさわやか相談室をお休みさせていただきます。

次回の開室は1月8日(始業式)になりますのでご注意ください。

三学期もよろしくお願いたします。

### ☆新座市教育相談室のご案内☆

新座市の教育相談室へも、相談することができます。

〔開室時間〕 月曜日～金曜日 午前10時から午後6時

〔電話番号〕 048(477)4152

\*12月29日(土)～1月3日(木)は、冬休みです。

