

かけはし



新座市立第二中学校
校長 小関 直

スクールカウンセラー 杉田 由美
スクールソーシャルワーカー 坂川 亜紀
さわやか相談員 白井 裕子

まもなく夏休みを迎えます。生徒の皆さんは、部活動や行事、日々の学習に取り組みながら、少しずつ成長を重ねてきています。この1学期を通して、嬉しいことや楽しいことだけではなく、悩んだり戸惑ったりすることもあったかと思います。夏休みは心と体を休める大切な時間です。一方で、生活のリズムの乱れや人との関わりが少なくなることで、不安やストレスを感じることもあるかもしれません。今回のさわやか相談室だよりには、スクールカウンセラー杉田先生の「心の健康を保つヒント」を掲載いたしましたので、是非、参考にして、体も心もリフレッシュする夏休みを過ごしてください。

2学期には、元気な皆さんと会えるのを楽しみにしています。



～ 夏休みのさわやか相談室について ～

夏休み期間中は「長寿命化改修工事」に伴いまして、本校のさわやか相談室は閉室とさせていただきます。

2学期は始業式9月1日(月)より通常通り開室します。心配なこと、困っていること、何でもお気軽にご相談ください。

◆開室時間 月曜日～金曜日 午前9時～午後4時30分 (生徒の皆さんは、原則、昼休みと放課後に来室してください。)

◇場所 正門側昇降口に入って右手D階段を2階に上がったすぐ前になります。

◆相談方法 来室相談： 原則として予約制です。さわやか相談室に来て予約をとっていただくかお電話で予約をしてください。

☎ 048 - 477 - 1329 (相談室直通)

手紙相談： 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 宛

後日、返信いたしますので送付先をお書きください。

電話相談： 相談室直通電話に開室時間内にお電話ください。

相談室につながりにくいときは職員室にご連絡ください。

☎ 048 - 477 - 1329 (相談室直通)

☎ 048 - 477 - 1212 (職員室直通)

～ スクールカウンセラーの相談について ～

◆スクールカウンセラー 杉田 由美先生 (予約は相談室で受け付けています。)

◇来校日 毎週水曜日。2学期の来校予定日は以下の通りです。



9月				10月				11月				12月		
3日	10日	17日	24日	8日	15日	22日	29日	5日	12日	19日	26日	3日	10日	17日

心の健康を保つヒント ～心の充電期間、夏休み！～

スクールカウンセラー

杉田 由美

いよいよ夏休みが始まりますね。この時期は、心がちょっぴり疲れてしまうこともあるかもしれません。そんな時に役立つ、心理学のちょっとしたヒントをお届けします。

1. 「心のストレッチ」で柔軟に

夏休みは、気持ちを少しだけ「心のストレッチ」でほぐしてみませんか。うまくいかなかったことや、モヤモヤすることもあるかもしれません。そんな時は、「そういうこともあるよね」と、心に少しゆとりを持たせてみましょう。完璧を目指さなくても大丈夫と、心に柔軟性を持たせることで気持ちが落ち着くことを感じてみてください。

2. 五感（視覚・聴覚・触覚・味覚・嗅覚）を意識してみよう

おいしいものを食べる、好きな音楽を聴く、空を見上げる…五感を使って「心地よい」と感じる瞬間を意識的に作ってみましょう。心がリラックスし、ポジティブな気持ちになれるかもしれません。

3. 小さな達成感を味わう

「今日はここまでできた！」と、どんな小さなことでも自分を褒めてみてください。小さな成功体験が積み重なることで、自信につながり、心を強くしてくれます。

夏休みが、皆さんにとって心穏やかで、エネルギーをチャージできる時間になりますように。この夏休みが、皆さんにとって楽しく充実したものになるよう願っています。

