

# かけはし



スクールカウンセラー 有村亜紀子  
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

10月半ばまで昼間は汗ばむくらいの日もありましたが、段々と涼しくなり秋の訪れを感じられるようになりました。少しずつ色づく木々の葉っぱ、暗い道の足元から聞こえてくる虫たちの声、店頭には並ぶ秋の食材・・・みなさんはどこでどんな時に秋を感じていますか？

合唱祭が終わり、まもなく体育祭が行われます。イベントの多い2学期は時が駆け抜けて行くようで、それに追いつこうと心も身体也大忙しではないでしょうか？ また、季節の変わり目も重なり体調を崩しがちな時期でもありますので、「食欲の秋」とも言われている今こそ、暑い夏で食欲が落ちていた人も、しっかり食べて、たっぷり睡眠をとって、心身ともに元気を取り戻しましょう。そして、これから寒さに向かう冬に備えて風邪に負けない丈夫な身体づくりを心がけましょう。



## ～ 心の健康と食事 ～



健康のために毎日の食事が大事であることはみなさんも良く知っていることだと思いますが、身体のためだけではなく、心の健康にも食事が影響していると言われるようになりました。

忙しくストレスの多い生活では食生活が不規則になりがちで“偏食”“暴飲暴食”になってしまうこともあります。楽しく美味しいものをリラックスして食べることは、ストレス解消にもつながるそうなので、食事は私たちの身体にも心にもとても大切なものであることを意識して、美味しい秋の味覚を楽しんでみるのはいかがでしょうか？



悩みがあったり、困りごとがあったりでストレスをかかえこんでしまったら、一人で悩まずに家族や先生、友だちに話を聞いてもらいましょう。自分の弱いところや苦しいことを話すことは、少し勇気がいるかもしれませんが、自分の信頼できる人に助けを求めることは、大人になってからも大切な力になります。話をすることで自分の心の状態に気づけたり、気持ちが整理できたりすることもあります。もし、近くの人には相談し難いという時は、ぜひ「さわやか相談室」に来てください。（D 階段 2F のすぐ目の前にあります。）困っていることや辛いこと、心がザワザワすること等を安心して話ができて、一緒に前に進む方法を考える場所です。生徒のみなさんは、原則、昼休みと放課後に利用することができます。



## ・・・さわやか相談室の利用について・・・

保護者の皆様・地域の皆様へ

保護者・地域の皆様には日頃よりさわやか相談室の運営にあたり、ご理解とご協力をいただきありがとうございます。生徒・保護者の皆さまがより充実した日々を過ごすことができるようお手伝いをさせていただきたいと思っております。

さわやか相談室では、第二中学校区（東野小・東北小・大和田小）の相談も受け付けています。

生徒の相談だけでなく、保護者の皆様からの相談も受け付けておりますので、学校生活や家庭でのお悩みなど、お気軽にご利用ください。

◆開室時間 月曜日～金曜日 午前9時 ～ 午後4時30分

◇場所 さわやか相談室：新座市立第二中学校正門側の昇降口に入って右手の階段(D 階段)を2階に上がったすぐ前になります。

- ◆相談方法
- 1 来室によるご相談：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。  
相談室直通：048-477-1329
  - 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 宛  
\*後日、返信いたしますので、送付先をお書きください。
  - 3 電話によるご相談：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。  
相談室直通：048-477-1329  
職員室直通：048-477-1212



### ～ スクールカウンセラーの相談予約 ～

◆スクールカウンセラー 有村 亜希子先生

<年内の来校予定日>

10/30(水)・11/13(水)・11/27(水)・12/11(水)

予約につきましては相談室までお問合せください。



### 相談機関のご紹介



学校以外にも相談のできる機関がありますのでご紹介します。悩みの解決に向けての手助けになると思っておりますので、こちらも利用してみてください。

#### ・新座市教育相談室

開室時間：月曜日～金曜日 10:00～18:00 ☎ 048-477-4152

#### ・子どものスマイルネット

開室時間：毎日 10:30～18:00 ☎ 048-822-7007

#### ・さいたまチャイルドライン

開室時間：毎日 16:00～21:00 ☎ 0120-99-7777

#### ・埼玉いのちの電話

開室時間：毎日 24時間対応 ☎ 048-645-4343