

令和6年4月25日

さわやか相談室だより NO.1

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 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

日差しも段々と温かくなり、これから色とりどりの花々や木々の緑が一層美しい季節になります。新年度が始まり約2週間が経ちました。新しい環境に少しずつ慣れてきたと同時に、心や身体の疲れが出始める頃かもしれません。新しいことが始まる時は、期待や楽しみもありますが、誰もが少なからず緊張や不安をかかえます。少しでも疲れを感じたら無理をせず身体を休め、気分転換をしながら心をリフレッシュさせましょう。身近なところで晴れた日に青空を仰ぎ、ぽっかり浮かぶ雲をながめたり、思いっきり深呼吸したりすることもおすすめです。

～さわやか相談室について～

さわやか相談室は、生徒の皆さんが学校生活でぶつかる悩みや心配事を安心して話しができる場所です。そして、どうしたら皆さん一人一人が、学校生活を楽しく充実して過ごせるかを一緒に考えて行くところです。話しをすることで自分が自分の心の状態に気づき、そこから気持ちや考えが整理できることもあります。どんな小さなことでも何となく最近心が浮かないなと思ったら、相談室のドアをノックしてみてください。そこから何か動き出すかもしれません。もちろん！嬉しいこと、楽しいことがあったときも話しを聞かせてください。それを話すことで皆さんの幸せ度がさらに大きくなることでしょう。尚、生徒の皆さんの相談室利用時間は原則として昼休みと放課後です。

～さわやか相談室のスタッフ紹介～

🍀 スクールカウンセラー 有村 亜紀子 (ありむら あきこ)

今年度隔週水曜日に来校します。以前は銀行員→専業主婦→フードコーディネーター→埼玉県採用英語教員でした。多趣味なので(旅行、韓流、美術、音楽、猫、スイーツ等)皆さんと色々なお話ができるのを楽しみにしています。



🍀 スクールソーシャルワーカー 坂川 亜紀 (さかがわ あき)

こんにちは。今年度も二中の担当になりました。毎週金曜日に来ます。色々な問題を他の機関と連携しながら、解決へ向かうよう支援させていただきます。よろしくお願いいたします。

🍀 さわやか相談員 白井 裕子 (しらい ひろこ)

この4月から二中のさわやか相談員になりました。毎日2階の相談室にいますので何でも話しに来てください。これまで2度富士山に登りました。そして苦しい中で気づいたことは、「ゆっくりでも一歩ずつ進めばゴールに辿り着ける。」ということでした。今もその気持ちを大切にしています。どうぞよろしくお願いいたします。

・・・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。今年度も生徒・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えます。

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）の相談も受けつけています。

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に相談してみませんか？★

カウンセラーとの対話で悩みや不安を言葉にすることで、ご自身を客観視できます。

生徒の皆さん、保護者の皆さん、二中学区の皆さんも利用できます。

予約制となっておりますので、先ずはお気軽に相談室にお問い合わせください。

隔週水曜日に来校しています

<1学期の来校予定日>

5/1(水)・5/15(水)・5/29(水)・6/12(水)・6/26(水)・7/10(水)

(行事等で日程が変更になる場合があります。)



その他の相談機関のご紹介

悩みの解決に向けての手助けになると思えますので、こちらも利用してみてください。

- | | | |
|----------------|---------------|--------------------------|
| ・新座市教育相談室： | ☎048-477-4152 | 開室時間:月曜日～金曜日 10:00～18:00 |
| ・子どもスマイルネット： | ☎048-822-7007 | 開室時間:毎日 10:30～18:00 |
| ・さいたまチャイルドライン： | ☎0120-99-7777 | 開室時間:毎日 16:00～21:00 |
| ・埼玉いのちの電話： | ☎048-645-4343 | 開室時間:毎日 24 時間対応 |