

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

秋の訪れとともに風が少しずつ冷たくなり、木々が色づき、店頭には秋の食材も並び始めました。これから、合唱祭や体育祭と大きなイベントを控えて、心も体も忙しい時期だと思います。そんな時こそ「自分を大切にする」ということを考えてみませんか？



～ 自分を大切にするって？ ～



「人に優しくしよう」とか「友達を大事にしよう」というのは、良く聞くことだと思いますが、「自分を大切にする」と言われると、少し難しく感じるかもしれません。でも、実は日々のほんの小さなことの積み重ねなのです。

たとえば・・・

- ・ 疲れたなあと思ったら少し休む
- ・ 嫌な気持ちを「嫌だな」と感じていい / いやな時は「いや！」と言っていい。
- ・ お腹が空いたらしっかり食べる
- ・ 頑張った時は自分に「良くやったね」と声をかけてあげる
- ・ 眠い時はしっかり寝る
- ・ 失敗しても自分を責めすぎない

体を整えることも、しっかり休むことも、自分で自分を応援することも “自分を大切にする” ことにつながります。自分を大切にするって「わがままになる」ではなくて、心も体も無理をしないで、自分の気持ちに気づいてあげること。そして、それを自分で認めてあげることだと思います。

保護者の方も日々の生活の忙しさの中で、つい自分のことを後回しにして、自分が我慢すればいい・・・と思ってしまっているかもしれません。そんな時、“自分を大切にする” ことを思いだしていただきたいと思います。そして、自分を大切にできたら、きっと周りの人にも優しくできるのではないのでしょうか？

改装工事後、相談室も明るく綺麗になりました。相談室はみなさんが「自分らしくいられる」ことを大切に考えています。話すことがなくても、ちょっと一息つくだけでも大丈夫。是非！相談室のドアをノックしてみてください。



・・・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。さわやか相談室は、生徒・保護者の皆様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います。第二中学校区（東野小・東北小・大和田小）の児童・保護者の皆様の相談も受け付けています。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を入ってすぐの階段(D 階段)を2階に上がった正面になります。

◆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。
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。

予約制となっていますので、先ずはお気軽に相談室にお問い合わせください。

毎週水曜日に来校しています

<2学期の来校予定日>

10月		11月				12月		
22日	29日	5日	12日	19日	26日	3日	10日	17日

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しますので、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