



さわやか相談室だより NO.5

かけはし

令和8年3月11日
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

卒業生の皆さん



在校生の皆さん

ご卒業おめでとうございます。いよいよ、卒業式を迎え9年間の義務教育を終えますね。進路では自分自身と向き合い、それぞれの壁を越えて、卒業式を迎えることと思います。

これからの皆さんの前に続く道も思うようにならなかつたり、不安でいっぱいになったりすることがあると思います。でも、同じくらい、嬉しいことも楽しいことも日常の中にはあります。ささいなことからも、小さな「幸せ」をたくさん見つけて、それを大きな「幸せ」に感じられる人になってください。そして、「健康第一！」も忘れず。ずっと応援しています。

様々なことを皆さんがそれぞれに頑張った1年だったと思います。そして、もうすぐ皆さんはひとつ上の学年にあがります。新しい学年への期待はもちろん、不安な気持ちもあることでしょう。

環境が変わるときは、気がつかないうちに心だけではなく、身体も疲れがたまることがありますので、食事や睡眠もしっかりとって、自分をいたわってあげてください。また、新しい環境で悩んだり、困ったりすることがあったら相談室をノックしてみてください。

新しい学年でも皆さんが元気に過ごせるよう、さわやか相談室職員一同、応援していきます。

まもなく出会いの季節、4月がやってきます。「友だちを作りたい。」とドキドキしたり、気持ちが焦ったりするかもしれません。もし、それが外見に出ていなくても皆さんが不安として心に抱えることです。出会いでは何となく気が合わないと感じる人もいるかもしれませんし、人には目に見えないご縁や相性もあるようで、自然と心が引きつけ合う人と出会うこともあります。どんな出会いも、やはり始めの一步は「挨拶」から！ 挨拶の「挨」には心を開く、「拶」には心に近付くという意味があるそうです。つまり、「挨拶」とは、自分の心を開き、相手の心に近付いていくということになります。そして、挨拶の次に、お天気や最近の出来事等、相手と共有できそうなひと言が交わされると、少しずつ気持ちの距離が近づいていくと思います。

保護者・地域の皆様へ



保護者・地域の皆様には、今年度も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まして心より感謝申し上げます。

さわやか相談室では第二中学校区内の小学校の相談業務も行っておりますので、4月から新1年生として入学される生徒さんや保護者の方からのご相談も受け付けております。新しい環境へのご心配やご不安など、お気軽にお電話ください。☎ 048-477-1329（相談室直通電話）。開室時間は月曜日から金曜日、午前9:00～午後4:30となっております。

なお、春休み期間（3/27～4/7）、相談室は閉室となります。来年度もよろしくお願いいたします。

