



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



4月から新しい学年、クラスでの生活、勉強や部活動、友達との関わり等、みなさん一人ひとりがそれぞれの場所で様々な経験をした日々だったと思います。思うようにいったこともあれば、悩んだり悔し涙を流したりした日もあったでしょう。それでも、みなさんは自分なりの一歩を前に進んできたと思います。よく頑張りました。

まもなく夏休みです。長い夏休みだからこそ、「何か新しいことに挑戦する」「好きなことを思い切り楽しむ」「ゆっくり体と心を休ませる」など、自分に合った過ごし方を見つけてみてください。そして、生活リズムを崩さず、今年も暑い日が続くそうなので、十分な睡眠、バランスの良い食事、水分補給を心がけ、また、無理をしないことも大切です。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からの「心の健康を保つヒント ～夏休み後に備えよう～」というお話を掲載しています。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。

9月の新学期に元気な皆さんと会えること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 ～

夏休み中はさわやか相談室は閉室しております。2学期は始業式9月1日(火)より通常通り開室しますので、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)



☆新座市教育相談室のご案内☆

新座市の教育相談室もご利用いただけます。

〔受付時間〕月曜日～金曜日 午前10時～午後4時30分 / 〔電話番号〕048(477)4152

※令和8年度より学校閉庁期間8月8日(土)～8月16日(日)までは閉室となります。

心の健康を保つヒント ～夏休み後に備えよう～

スクールカウンセラー
杉田 由美

夏休み。やっぱりうれしいですね。

一方で、夏休みが終わるところになると「学校に行きたくないな…」と思う人は少なくありません。過去の経験を思い出してみてください。思い当たる人は、次の3つを試してみましょう。

- ①【生活リズムを少しずつ戻す】始業日の3日前から、寝る時間・起きる時間を学校モードに近づけていきましょう。
- ②【楽しみなことを1つ見つける】「給食が楽しみ」「部活で友だちに会える」「好きな授業がある」など、学校で少しでも楽しみなことを1つ見つけてみましょう。小さな楽しみが学校へ行く力になります。
- ③【ひとりで抱え込まない】 つらい気持ちは、家族や先生、相談員さんやスクールカウンセラーに話してください。話すだけでも心は少し軽くなります。

まずは充実した夏休みを過ごしてくださいね。そして、夏休み明けはゆっくりスタートで大丈夫。あなたのペースで進んでいきましょう。



～ 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

※夏休み中はスクールカウンセラーの来校日はありません。

◇2学期の来校予定日

9月				10月				11月				12月			
2日	9日	16日	30日	7日	14日	21日	28日	4日	11日	18日	25日	2日	9日	16日	23日