さわやか相談室だより　NO.3

かけはし

令和８年10月19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

朝夕の風が涼しくなり、少しずつ秋の深まりを感じる季節になりました。木々が色づき、さまざまな実りを迎える秋。

学校では今月末には合唱祭、来月には体育祭が予定されています。仲間と声や気持ち、力を合わせる中で、楽しさや達成感を味わうこともあれば、思うように行かなくて悩んだり、周りと比べて焦る気持ちを持つこともあるかもしれません。でも、自然の実りの形が一つではないように、みなさんの成長の形も一人ひとり違います。うまく行かない時があっても、みんなと一緒に頑張ることも、自分にできることを見つけて取り組むことも、少し立ち止まって悩むことも、どれも大切なことだと思います。つまずいた時こそ、自分は今どうしたらいいのか、何ができるのか、と考えることが大事ではないでしょうか？

行事に向けて気持ちが高まっている人も、少し不安を抱えている人も、自分のペースを守りながら、周りに流されずに心の声に耳を傾けてみましょう。自分の気持ちに気づくことが、みなさんにとっての実りの季節につながると思います。





～ やってみよう！心と体をいたわること ～

♥朝ごはんで、心と体のスイッチON！
眠っていた体と脳を目覚めさせ、勉強、運動に取り組むためのエネルギーになります。

♥いつもより少し早く寝る日をつくろう。
十分な睡眠は体の疲れの回復だけではなく、心や気持ちを整えるために欠かせません。

♥読書や音楽でホッとひと息。
好きな本、気に入っている音楽を流して心をリフレッシュ。

♥今日の自分に「お疲れさま！」 嬉しかった、楽しかったさがし。
私たちはどちらかというと、嫌だったことや失敗を思いだすのが得意。だからこそ、１日の終わりに「よかったこと」へ目を向けてみよう。

自分の心と体にちょっとやさしく。

食べること、眠ることは特別なことはでないけれど、毎日を過ごすための「元気のもと」になります。「しっかり食べる」「しっかり眠る」は自分の心と体をいたわる第一歩。美味しい秋の味覚を楽しみながら食事をとり、夜はゆっくり休む時間を大切にしてみましょう。

・・・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。お待ちしております。

◆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杉田由美先生に相談してみませんか？★

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			
21日	28日	4日	11日	18日	25日	2日	9日	16日	23日



新座市教育相談室のご案内

開室時間　月曜日～金曜日 10:00～17:00　（受付は 16:30 まで）
電話　☎048-477-4152
住所　新座市野火止 1-14 14 新座市役所　第４庁舎
新座市内に在住の小中学生とその保護者を対象として発達や教育、心の問題等の相談を行っています。まずはお電話でご連絡ください。