



さわやか相談室だより

入学、進級おめでとうございます。生徒のみなさんは新しい学年が始まり、慣れない生活のなかで、まだまだ不安や緊張がほぐれていないかもしれません。何か心配や不安に思うこと、少し疲れたな、ほっとひと息つきたいな、と感じたら、ぜひお話をしに、相談室にいらしてください。心の中にあるイライラやモヤモヤなどの感情は誰かに話すだけで、すこしすっきりさせることができます。みなさんが健康で充実した学校生活を送れるように、相談室はいつも応援しています。

相談内容は…

勉強のこと、家族のこと、友達のこと、
クラスや部活のこと、自分の性格のこと、
イライラ、モヤモヤのこと、
自分の趣味や好きなこと… など、
何でも気軽にお話ください。

ストレス解消法はありますか？
自分にあった解消法を見つけ、
こまめに元気を充電しよう！

【生徒の相談室利用方法】

生徒のみなさんが利用できる時間は昼休みと放課後です。

お話ができる時間を前もって予約しましょう。相談室にきて直接予約するか、担任の先生に予約を入れていただきましょう。授業時間内の利用は必ず担任の先生の許可をいただき、担任の先生に予約を入れていただきましょう。

●スクールカウンセラー

橋本 元子（金曜日・予約制）
4月の在室日は19日、26日です。

●さわやか相談員

伊藤 美歩（月曜日～金曜日）
※学校行事、研修会、小学校訪問などで
不在や時間の変更もごございます。

保護者の皆様へ

お子様のことで気になることや
心配なことがございましたら、
お気軽にお電話ください。

【開室時間】月曜日～金曜日

相談室直通電話

048-887-0833

