



さわやか相談室だより



令和7年 9月

川口市立幸並中学校 さわやか相談室

9月とはいえ、まだ夏を思わせる暑い毎日ですね。皆さん夏休みは楽しく過ごすことができましたか？2学期は勉強や部活のほかに行事等も増え、準備、本番と緊張する場面もたくさん経験することでしょう。3年生は進路のことも気になってくる頃ですね。徐々に疲れがたまったり、ストレスを抱えたりしてしまうかもしれません。「さわやか相談室」は、誰でも相談できる場所です。人に話すだけで、気持ちが楽になることもあります。ぜひ、気軽にお話しに来てください。私達は、自分を見つめるお手伝いをしたいと考えています。

∞∞∞ さわやか相談室 利用案内 ∞∞∞

- * 場 所 : 管理棟3階 (階段上正面の部屋)
 - * 開 室 日 時 : 月曜日 ~ 金曜日 ・ 午前9時30分 ~ 午後2時30分
- ※ 学校行事等で変更になる場合があります

◇◇◇ 生徒の皆さんは、休み時間・昼休みに直接来室してください ◇◇◇

〈 休み時間以外で緊急の相談の場合は、先生の許可を得てから来室してください〉

- * 利用対象者 : 学区内の小・中学校の児童生徒とその保護者
- * 利用方法 :
 - ❖ 来室相談 (できるだけ予約をお願いします)
 - ❖ 電話相談 (直通電話をご利用ください)
 - ❖ スクールカウンセラー面談 ➡ 隔週木曜日来校

※ 面談ご希望の方は、電話等で事前予約をお願いします。

※ 2学期の来校予定日 【9月】 4日・18日 【10月】 2日・16日
【11月】 6日・20日 【12月】 4日・18日

※ 保護者の皆様へ ※

お子様のことで心配なことがございましたら、どんなことでもご相談ください。
電話で事前にご予約のうえご来室ください。電話での相談もお受けいたします。

☎相談室直通電話➡ 048-251-5968

緊張する行事やテスト前、疲れやストレスを感じる時は

3分でできるリラクゼーション(ため息法)を是非！

- ① 椅子に座って、背筋を伸ばす。
- ② ふうっと大きく「ため息」をついて、肺の中の空気を一気にはき出す。
- ③ 息を吸うことは考えない。空気は自然に入ってきます。
- ④ 10回くらい、この深いため息を行う。リラックスした感覚を体験します。

緊張を感じたら、いつでもやってみてください！