

# \*\*\* さわやか相談室だより \*\*\*

令和6年 4月

川口市立幸並中学校 さわやか相談室

4月になり、新しい学年、新しいクラス、そして新しい学校生活がスタートしました。皆さんはもう新しい環境には慣れましたか？「とても緊張して何となく不安だ」「友達ができるか心配だ」「新しい環境になかなか馴染めない」・・・など誰かに話を聞いてほしいと思いながら、一人で思い悩み、困っていることはありませんか？

中学校生活では、将来のことや人間関係など一人では答えがなかなか見つけられずに、思い悩み困ってしまうことが誰にでもあります。そんな時、相談室では、話を聞きながら、一緒に解決の糸口を見つけるサポートをしていきたいと思えます。気軽に相談をしに来てみてください。

## 《 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。  
※ 1学期の来校予定日 【5月】 2日・16日・30日  
【6月】 13日・27日  
【7月】 11日

### 目標や夢は、口に出してみる

— 公表効果 —

口に出した言葉は、その人の気持ちや行動に影響を与え、信念を強化する

- ・ネガティブな言葉 ⇨ ネガティブな気持ち
- ・ポジティブな言葉 ⇨ ポジティブの気持ち

☆ 自分の口ぐせを、

前向きな言葉にしてみましょう ☆

➡ 「私ならできる」「私はいつか…になれる」

### ☆ 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

### 【 相談室スタッフ 】

- \* スクールカウンセラー : 竹内あかり<sup>たけうち</sup>
- \* 相談員 : 田北真美子<sup>たきたまみこ</sup>・鈴木則子<sup>すずきのりこ</sup>