

# \*\*\* さわやか相談室だより \*\*\*

令和7年 1月

川口市立幸並中学校 さわやか相談室

2025年が始まりました。今年の干支は乙巳（きのとみ）で、「これまでの努力や準備が実を結び始める」という意味合いを持つ年だそうです。この一年、皆さんが、なりたい自分になるための努力を続け、その努力が実を結ぶことを願っています。

ただ、前向きに頑張ろうと思っても、日々の生活の中で、ストレスや不安、心配事は尽きません。そんな時は一人で抱え込まず、家族や先生、友人など他の人に自分の気持ちを話してみてください。誰かに話すことは、とても大切です。相談室も、そんな話をする場所の一つとして、気軽に利用してみてください。

## 《 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。  
※ 3学期の来校予定日 【1月】16日・30日  
【2月】13日・27日  
【3月】13日

### ～ 努力を継続するためのコツ ～

- ① 目標を具体的に書き出す (周りの人に宣言する)
- ② 成長を記録する
- ③ 小さな目標の達成を積み重ねる
- ④ ゲームの要素を取り入れる
- ⑤ ご褒美を用意する
- ⑥ なりたい姿をイメージする
- ⑦ すぐに結果が出ると思わない
- ⑧ 自分と他人を比較しない
- ⑨ 一緒に努力してくれる人を見つける

※ 全部ではなく、できることから始めてみましょう。

### ☆ 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