



さわやか相談室だより



平成31年 4月 26日発行 第2号 行田市立南河原中学校
さわやか相談室 048-557-0302

新緑のきれいな季節になりました。1年生のみなさんは部活動も決まり、中学校生活が本格的に稼働し始めますね。2、3年生のみなさんは新しい教室で、新たな目標を胸に、学校生活を送られていると思います。ところで、『5月病』をご存知ですか？新しい環境では、心の緊張が続きストレスが蓄積されます。それが長期休暇に入り気が緩み、緊張の糸が切れることで表れる身体の不調や無気力、気分の落ち込みといった症状を、総称して5月病と呼んでいます。『何だかおかしいな？』と感じたら隠さず、親や先生に伝えてください。相談員に声をかけてくださってもかまいません。色々なことに、焦らなくても大丈夫ですよ。

スクールカウンセラー来校日
5月10日(金)・24日(金)

スクールカウンセラー
橋 浩太 先生

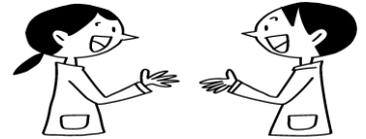
さわやか相談室は1階会議室の隣です。保護者の方は電話にてご連絡下さい。生徒のみなさんは昼休み・休み時間に来てください。



みなさん、ご入学、ご進級おめでとうございます。スクールカウンセラーの橋 浩太(たちばなこうた)です。

教育や発達の領域が専門の臨床心理士・公認心理師で、日々いろいろな地域の学校でさまざまな経験を積んでいます。みなさんにとって重要な中学校生活の中で、悩みや迷いなどが生じた時に、それにしっかりと向き合い、どうしていったらよいかを共に考えていきたいと思っています。

スクールカウンセラー 橋 浩太



すべての人に好かれたい
と思うと
限りなく深刻に悩みます

加藤 諒三

自分に正直になったとき
大方のことは解決します

河合 隼

1年生相談室面談

新しい中学校生活での不安や心配事があれば相談に乗ります。相談室の場所を知ってもらい、また、利用の仕方をお話します。

日時 5月 7日(火)～
5月31日(金)

時間 昼休み 放課後

*1日2人ずつ(各々20分程度)
全員が対象になります。宜しく
お願いします。

悩むこと、迷うことは、生きていくうえで避けきれないことであり、大事な経験にもなります。でも、それに疲れてしまい、乗り越えることが難しいなと感じたら、声をかけてください。一緒に向き合い、一緒に考えていきましょう。誰一人、一人ではありません。

さわやか相談員 霜田 弥生

さわやか相談室は、生徒さんが明るく学校生活を送れるよう、みなさんに寄り添いお手伝いをしていきます。困った時や疲れてしまった時など、相談室に来てください。また、業間、昼休みに見かけた時、声を掛けてください。一緒に考えましょう。

元気な笑顔、素直な気持ちを大切にしていきましょう。

さわやか相談員 野島 操