



さわやか相談室だより

令和3年 5月11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、新しい環境に慣れましたか？部活動も決まり、新しいことにチャレンジしながら張り切っていることでしょう。2・3年生のみなさんは、いろいろな場面で先輩としての力を発揮し、後輩を引っ張っていると思います。

5月の連休明けの頃は、疲れが出始める時期となりますので、しっかり睡眠、しっかり食事、そして運動…と、生活のリズムを整え、時にはリフレッシュをして、楽しい学校生活を過ごしていきましょう。

相談室よりみなさんへ

今年からスクールカウンセラーとしてこの学校に勤務する三村と申します。

新学期が始まりました。しかし、コロナウィルスは収まる気配がなく、依然として制限のある生活をしなければなりません。

ですが、私たちが怪我や病気をしないように気をつけることは、本当に医療が必要な人が治療を受けられるチャンスを増やすことでもあります。制限のある生活をするにはストレスがたまることではありますが、実は誰かを救っているかもしれないという誇りを持って日々を過ごしたいものです。



スクールカウンセラー みむら ひとし
三村 旬

今、悩みがある人へ。

悩むことは大切だし、必要だと思いますが、ひきずることは違うと思います。

せつかく生きているのだから、精一杯悩み、精一杯楽しみ、そして最後に「面白かったな」と思えるようになりましょう。

でも時には、ストレスから上手に逃げましょう。気分転換を上手にね。気分転換では、無茶せず、プラスのエネルギーをしっかり溜めて、自分の夢に向かってチャレンジしていきましょう。

さわやか相談員 のむら ふさこ
野村 房子

悩みや不安があれば、いつでも来室してください。

また、悩みという程でもないけど…「何となくイライラするな」「気持ちがモヤモヤするな」と感じたら、誰かに話をするだけでも、意外とスッキリするものです。そんな時は相談室を利用してください。校内で私たちを見かけたら、声をかけてくれてもいいですよ。

皆さんが笑顔で明るく楽しい学校生活が送れるように応援します。

さわやか相談員 せきぐち ゆか
関口 由香

スクールカウンセラー来校日

【1学期の予定】 5月10日(月)・25日(火)
6月8日(火)・22日(火)
7月6日(火)・20日(火)

三村先生にお話を聞いてもらいませんか？
保護者の方は電話にて御連絡ください。
生徒のみなさんは昼休み・休み時間に来てください。

1年生相談室面談

1年生のみなさんとコミュニケーションをとるきっかけづくりにしたいと思います。
楽しみに待っています。

日時 5月17日(月)～7月8日(木)
昼休み 15分程度
場所 相談室

