



さわやか相談室だより



令和4年5月10日発行 第2号 行田市立南河原中学校
さわやか相談室 (直通) 048-557-0302

新年度がスタートして1か月が経ちました。

1年生は部活動も決まり、中学校生活にも慣れてきたようですね。2年生は先輩となり、よいお手本になっているように思います。3年生は最高学年として、南中を引っ張っていくという責任感が伝わります。

5月の連休明けは、体調を崩しやすい時期です。睡眠、食事をしっかりととり、適度に運動をし、さらに手洗い、うがい、マスク着用等、コロナウイルス感染症対策も忘れずに、規則正しい生活を心がけていきましょう。



相談室よりみなさんへ

新学期が始まりました。

昨年に引き続きスクールカウンセラーとしてこの学校に勤務する三村です。

相談というものは困ったときにだけするものではなく、あたかもストレッチ運動やラジオ体操のように、心の健康を維持するためのものだと考えています。お気軽に御利用いただけるとうれしいです。

1年間よろしくお祈りします。

スクールカウンセラー

みむら ひとし
三村 旬

皆さん、中学校生活は順調ですか。新しい学年になり、悩みや不安はありませんか。

つらい時、傷ついたと感じた時、ひとりで出来ることは限られています。

つらくなったら、人を頼ってください。相談室は、あなたの心を守り、居場所となります。そして、あなたにとって一番合った解決方法が見つかるまで、一緒に考えていきます。

皆さんが、自分の夢や目標に向かって着実に進めるよう、しっかり支えていきたいです。

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もちろんのこと、何となく「イライラ」や「モヤモヤ」を感じたり、何となく「誰かに話を聞いてほしい」と思ったら、ぜひ相談室へ足を運んでみてください。校内で私たちを見かけたら、声をかけてくれてもOKです。

相談室では、心の中に溜めていることを吐き出すことで、少しでも身軽になり、日々明るく楽しく、そして笑顔で過ごせるようにお手伝いします。

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(火)・24日(火)
6月 7日(火)・21日(火)
7月 5日(火)・19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
相談室へ来てください。



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9日(月)～6月1日(水)
昼休み15分程度
《場所》さわやか相談室

