



# さわやか相談室だより



令和6年 4月 26日 NO.1 鶴ヶ島市立西中学校  
さわやか相談室 049-271-1240

桜の花が咲き誇る中で新年度が始まり、1か月。生徒の皆さんは、それぞれ自分の決意や願いを持ってスタートしたと思います。



これからの日々の生活の中で、いろいろな気持ちが起きること、気持ちが変わるということがあるでしょう。心の語源が「ころころ」という説を考えると、自分の心が様々な変化しても不思議ではありません。しかし、一人で考えていると「ころころ」する心の行き場を見つけられず苦しくなります。そんな時は、遠慮なく相談室に来て話してみましよう。一緒に考えましよう。(さわやか相談員 山本裕子)



## スクールカウンセラーの挨拶



### ☆吉川玉恵スクールカウンセラー☆

今年度西中学校のスクールカウンセラーとして、隔週の火曜日に来ることになりました吉川玉恵です。どうぞよろしくお願ひいたします。

誰でも、憂鬱(ゆううつ)で気分が落ち込んだり、不安で落ち着かない気分になることもあります。友達のこと、勉強のこと、身体のこと、恋のこと、将来のこと、などなど。人が生きていくうえで悩みを持つことは自然なことです。

しかし、ずっと悩んでいるのはすごく辛いですよね。でも「相談する」ということも少し勇気がいることですね。

自分の弱さを見せることになるかもしれないし、話したことでどう見られてしまうかと不安になるかもしれないし。相談したことでさらに問題がこじれるのではないかと心配になったり、そもそものように話し始めればいいのかわからなかったり。そんな不安や心配も含めて、誰かに話すことで、自分の気持ちや考えが少しずつ整理されていくと、ちょっと気持ちが楽になり、一歩進んでいけると思えるようになっていきます。

一度相談室のドアをノックしてお話をしに来ませんか。皆さんが充実した学校生活を送れますように、お手伝いをしていきたいと思っています。保護者の皆様もどうぞ気軽にご相談ください。

### ☆利根川公子スクールカウンセラー☆

今年度もスクールカウンセラーとして勤務いたします。西中学校4年目となります。

好きなことは、寝ること食べること歌うこと、南の島の海の動画をぼんやり眺めること、本を読読むことです。これから始まる西中学校での一年ワクワクしています。

皆さんも新しい生活をスタートした頃だと思います。期待とともに「できるかな」「やれるかな」といった不安を感じているかもしれません。不安を感じたり悩んだりすることは決して悪いことではありません。自分を高めようとする大事な心の作業だからです。

私は、皆さんそれぞれが自分と向き合い、笑顔で学校生活が送れるよう、お手伝いができたいなと思っています。不安や解決したいことある時、なぜだかわからないけど気持ちが落ち込む時、「最近、元気ないな」ととなりの子が気になる時、新しいことに挑戦したいけれどどのように進めればいいのかわからない時など、小さなことでも気軽に話しに来て下さい。一緒に考えていきましょう。

保護者の方のご連絡もお待ちしています。どうぞお気軽にお話ください。



## さわやか相談室の開室について

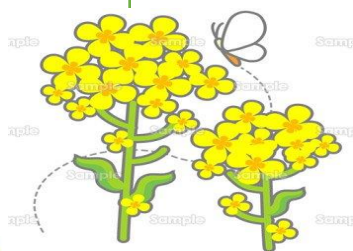
○さわやか相談員 月～金曜日 10:00～15:45

○スクールカウンセラー 毎週火曜日 10:00～16:45

### ★相談の申し込みは

月曜日～金曜日 電話または来室にて 予約をお願いします。

相談室直通電話 049-271-1240



## スクールカウンセラー勤務日

### ◆吉川玉恵スクールカウンセラー

4月30日(火) 5月14日(火)  
5月28日(火) 6月11日(火)  
6月25日(火) 7月9日(火)

9月3日(火) 10月1日(火)  
10月15日(火) 10月29日(火)  
11月12日(火) 11月26日(火)  
12月10日(火) 12月24日(火)

1月21日(火) 2月4日(火)  
2月25日(火) 3月11日(火)

### ◆利根川公子スクールカウンセラー

5月7日(火) 5月21日(火)  
6月4日(火) 6月18日(火)  
7月2日(火) 7月16日(火)

9月10日(火) 9月24日(火)  
10月8日(火) 10月22日(火)  
11月5日(火) 11月19日(火)  
12月3日(火) 12月17日(火)

1月14日(火) 1月28日(火)  
2月18日(火) 3月4日(火)  
3月18日(火)