

さわやか相談室だより オアシス NO. 1

令和5年4月21日

鶴ヶ島市立南中学校 さわやか相談室

開室日時 月曜日～金曜日

10:00～15:45

電話 271-5256（相談室直通です）

さわやか相談室ってどんなところ？

相談室は特別な問題を抱える人だけが来るところではありません。

中学校生活で困ったことやどうしていいかわからないことがあった時、そんな時はどうぞ相談室に来てください。一人で悩まないで話しに来てください。「誰かに相談」は恥ずかしいことではなく、あなたが一步踏み出すことです。皆さんの応援がたくさんできたらいいなと思っています。困ったことも一緒に考えて乗り越えていきましょう！

ちょっとホッとしたい時は、相談室で一息ついて、気持ちの切り替えをし、心に栄養を補給できるといいですね。

保護者の方もご利用いただけます。心配なこと、気になること等がありましたら気軽にお話にいらしてください。お待ちしております。

相談室の利用について

[場所] 2階2年生多目的室となり

[利用時間] 生徒の皆さんは昼休みです。放課後は予約制です。

保護者の方々は随時です。 時間等は電話で予約してください。

[相談室の開室日時] 月曜日～金曜日（原則として10:00～15:45）

昼休み・放課後（予約のみ）が利用できます。

[相談の方法]

- ①直接相談に来る（「相談があります」と声をかけてください）
- ②予約して相談に来る（ゆっくりと時間をとってお話ができます）
- ③手紙で相談する（相談員に渡してください。返事を書きます）

[利用の注意]

- ◎授業と部活動中などは、その活動が優先です。
- ◎緊急の時は、担任や顧問の先生に断ってから来てください。
- ◎出張や相談中の事もあります。札をよく見てください。
- ◎学校内の相談室です。ルールを守って利用しましょう。

[裏面へ]

＜今年度相談室スタッフ＞

スクールカウンセラー 三ヶ田恵子先生（本年度から新しいＳＣに変わりました）

はじめまして。今年度、南中学校のスクールカウンセラーとして、毎週月曜日に来ることになりました三ヶ田恵子と申します。「１人で悩み苦しんでいる・困っている・誰に相談したら良いのかわからない」など、何か気がかりなことがありましたら、皆様と一緒に良い解決方法を考えていきたいと思います。また、話すだけで気持ちが整理でき、元気を取り戻すことや、話しをしているうちに自ら気づき、解決の糸口を見つけることができる場合もあります。もちろん深刻な悩み事以外（最近、気分が落ち着かずもやもやしているなど）でも大丈夫です。

生徒だけでなく、保護者の皆様もどうぞお気軽にご相談ください。

１年間よろしくお願いいたします。

※スクールカウンセラーは毎週月曜日１０：００～１６：００に勤務します。

[１学期のスクールカウンセラー来校日]

５／１、８、１５、２９

６／５、１２、１９、２６

７／３、１０、

※スクールカウンセラーの面談は、電話で予約を受けます。

相談室直通電話 ２７１－５２５６（相談員以外は電話に出ません）

※スクールカウンセラーとは？

臨床心理士としての専門性を生かし、心理学で得られた知識をもとに、相談者が困っていることについてどのように対処していくかを色々な角度から一緒に考えていきます。

さわやか相談員 段原千鶴

１年生の皆さん、はじめまして。さわやか相談員は毎日学校に来ています。

これから、皆さんとのどんな出会いが待っているか、ワクワク、ドキドキ、とても楽しみです。校内で見かけた時は、いつでも声をかけてくださいね。

皆さんの相談室になるように、明るく、元気に頑張ります。今年度もよろしくお願いいたします。