



# さわやか相談室だより

令和5年6月発行

川口市立仲町中学校さわやか相談室

直通電話 048(252)6892

こんにちは。さわやか相談室です。1学期も中間地点を過ぎました。学校の生活リズムに慣れましたか。生徒の皆さんが楽しく充実した学校生活を送れるよう相談室は応援しています。困っていること、心配や不安に思っていることがあったら、一人で悩まず、相談室に声をかけてみてください。

## Lean on me

さわやか相談室は、生徒の皆さん誰もが利用できる場所です。

友人関係や部活動での悩み、学習相談、進路相談、家族のこと、・・・どうしようかな？と、ちょっと迷ったときでも気軽に相談室を訪ねてください。

南校舎で授業があるときや保健室に用事があるときに、さわやか相談室に声をかけてみる。相談室前の「相談 POST」で予約を取ることもできます。

少し時間が必要なときは、放課後などでお話を聞くこともできます。

ぜひ、相談室を頼ってみてください。

## 心のリフレッシュのために

- 1) 朝日を浴びる
- 2) 適度に体を動かす
- 3) 自分の気持ちを表現する
  - ・誰かに話を聞いてもらう
  - ・ノートに気持ちを書き出す
- 4) 深呼吸する
- 5) 睡眠時間をしっかり確保する

入浴するように、日々、自分の心もきれいに洗い流すことが必要ですね。

## さわやか相談室の利用について

### ☆ 開室日・時間

月 午前9時 ~ 午後2時

火・水・木・金 午前9時 ~ 午後4時

\* 会議や行事等で開室時間が変更になることがあります。

### ☆ スクールカウンセラー 隔週木曜日来校

竹内カウンセラーの産休に伴い、6/15から五十子真喜子(いそご まきこ)カウンセラーが着任します。

面談は予約制になっていますので、電話等で事前にご連絡をお願いします。

<来校予定日> 6/15 6/29 7/13 9/7 9/21