



さわやか相談室だより

令和6年 3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

弥生、3月。いよいよ令和5年度の1年間のしめくくりの月を迎えました。皆さんにとってどんな1年だったでしょうか。3年生の皆さんは、いよいよ卒業の日を迎えます。中学校生活で学んだことを生かして、新しい環境でも充実した生活を送ってください。皆さんの活躍を祈っています。1、2年生の皆さんは、進級の時期です。この1年間でできたこと、やり足りなかったことなどを振り返り、新たな目標をもち、新鮮な気持ちで新しい学年を迎えてください。

皆さんが楽しく充実した学校生活が送れるよう、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、気軽に相談してください。

心の筋肉を鍛える

「あいつはなんでもできて、いいな。それに比べて自分は…」

友だちと比べて落ち込んだときの対処法

①心の4つの筋肉を意識する ⇒ 自分のよさに気づき、自信が出てくる

1) 私は～だ。(I am)

私は素直だ。

2) 私は～ができる。(I can)

私はあいさつができる。

3) 私は～を持っている。(I have)

私には信頼できる家族がいる。

4) 私は～が好きだ。(I like)

私は動物が好きだ。

②発想を変える <後ろ向きから、前向きな発想に>

自分は周りを気にする。 ⇒ 自分は周りに心配りができる。

「すごくできる」か「何もできない」か、ではなく、

「そこそこやれている」自分を認めることが大切。

さわやか相談室の利用について

☆ 開室時間 (月)～(金) 午前9時～午後2時

* スクールカウンセラーの来校日は、午前9時～午後4時の開室になります。

* 家庭訪問、会議、行事等で開室時間が変更になることがあります。春休み中は、さわやか相談室はお休みになります。

☆ スクールカウンセラーの来校日

3/14 (木) 3/22 (金)

* スクールカウンセラーの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。(3/22 も来校していただけたことになりました。)

こちらでも相談できます。

■ 川口市立教育研究所 教育相談室

月～金 午前9時～午後5時 電話相談・来室相談

* 来室相談は電話予約が必要です。

電話 048-267-1123

0120-818-718 (フリーダイヤル)

所在地 川口市芝園町3-17 (JR蕨駅西口徒歩約5分)