

## さわやか相談室便り



令和4年4月  
川越市立南古谷中学校  
さわやか相談室

新年度がスタートして三週間が過ぎようとしています。新しい生活には慣れてきましたか？すぐに慣れることができる人もいれば、ゆっくりと時間をかけて少しずつ慣れていく人もいることでしょう。

コロナ禍で学校生活でも制限されることがありストレスを感じることもあるかもしれません。ゆっくり休んだり、好きなことをしたりしてリフレッシュできるといいですね。

### ☆さわやか相談室の利用について

学校生活、友人関係、家庭、その他のことで悩みがあるとき、心配なことや不安なことがあるとき、なんだか誰かとおしゃべりしたいなあと思ったときなど、気軽に相談室を利用してください。誰かに話すことで、気持ちが落ち着く場合もあります。一緒に考えていきましょう。

- ・開室時間：月曜日～金曜日 9：30～14:00  
(スクールカウンセラー来校日は9：30～17：20です)
- ・相談室の場所：南古谷中学校3階(2年4組の隣)
- ・相談方法：①来室による相談(生徒のみなさんは原則として休み時間・昼休み)  
②電話による相談(直通電話 049-235-1722)  
③手紙による相談(職員室前にポストがあります。)
- ・スクールカウンセラー：

「趣味はアニメやYouTubeを見ることです。  
よろしくお願いいたします。」

- ・さわやか相談員：

「霞ヶ関東中学校から来ました。  
よろしくお願いいたします。」



- ・スクールカウンセラー来校日：5月10日 5月31日 6月14日  
(1学期) 6月28日 7月12日

\*スクールカウンセラー面談を希望される方は、事前の予約をお願いします。  
担任の先生に申し出るかまたは直接相談室にご相談ください。

### ☆保護者の皆様へ

さわやか相談室では生徒だけでなく、保護者の皆様からの相談も受け付けております。お子様のことで、何か心配や不安がありましたら、どんな些細なことでもお気軽にご相談ください。秘密は厳守いたしますのでどうぞ安心ください。

皆様の来室をお待ちしております。