



さわやか相談室だより

さわやか相談室相談員：辻理恵

皆さんこんにちは。中間テストが終わり、1学期の半분이過ぎようとしています。
毎日の生活はどうか？ 充実してる？ 忙しい？

さわやか相談室は大石中学校の皆さんの生活を応援するところです。
大石中学校の生徒も保護者も利用できます。
学区内の小学生の保護者の相談も受け付けています。

……利用の仕方は裏面をよく読んでください。

今年はスクールカウンセラーの来校が隔週になりました。

<さわやか相談室だより> を毎学期に1~2回発行し、スクールカウンセラーの来校予定をお知らせいたします。



- ◆ 開室時間 月～金 10時～16時半
- ◆ 場 所 大石中学校 中央校舎1階
- ◆ 電 話 048-777-1789 (さわやか相談室専用)

話を聴く人



相談員 辻 理恵

(大石中学校に毎日います)

迷っていること、困っていること等
あなたのお話を聴いたり、誰かに相談
するためのお手伝いをします

小さなモヤモヤも 積み重なれば
大きなストレスになります

私と気軽にお喋りしながら それぞ
れのストレスと付き合い方を一緒
に考えましょう。

大石中のみんなの笑顔からパワー
をもらっています！ありがとう。



スクールカウンセラー

大原 恵美

隔週火曜 6/1, 15, 29, 7/13

こころの専門家として相談に応じ
ます。

安心できる場所でお話しすること
で心が楽になったり、何かしら手が
かりが見つかったりするかもしれま
せん。どんなことでもお気軽にご相
談ください。

(相談室に電話でご予約ください)



相談するって難しい?!

心がもやもやしたり 苦しくなったり、どうしてもなくイライラしたりすることはありませんか？

でも 誰に話せばいいのか、何を話せばいいのか わからなかったりして、どんどん落ち込んだりしてないですか？

そもそも 自分でも原因がよくわからなかったりするから <相談する>って 案外難しいですね。

だから、「誰に相談する」とか 「どうやって伝える」のか、辻とお喋りしながら一緒に考えましょう。

家でのこと、勉強の事、友達関係のこと、将来の夢、趣味の話など 何でもかまいません。誰かとお喋りすることで 自分の考えが整理できて スッキリするかもしれません。

利用の仕方

- ◎生徒の皆さんは 特別な相談がなくても
<昼休み>や<放課後>は 自由に来室してください。
ゆっくり話したい人は 事前に予約に来るか 担任の先生に伝えてください。
- ◎保護者の方は予め電話でご予約ください。
- ◎電話での相談も可能です。相談室専用の電話です。安心してかけてください。

相談室の約束

- *「誰にも言わないで」の約束を守ります。
- *どうしても<誰か>に伝えないといけない時は、その方法を一緒に考えましょう。
- *相談室に出入りする人に あれこれ聞くのはやめましょう。

相談室ってどこにある?どんな所?

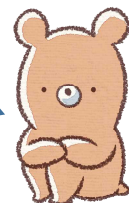
中央校舎の1階で、1年6組の下にあります。

広さは教室と同じですが、大きなテーブルや長椅子があり、教室とは少し違う雰囲気です。

奥にはゆっくり話せる小さな部屋があります。

昼休みの来室は自由です。

昼休みは
静かなところに
いたい時もある



さわやか相談室 専用電話番号 048(777)1789

*不在時は留守番電話につながります。お名前、ご連絡先をお伝えください。
こちらからかけなおします。

○相談員は、相談者との約束を守り秘密事項は尊重します