

# さわやか相談室ってどんなところ??

上尾市立西中学校さわやか相談室相談員

栗原 恵

相談室って、  
どんなところか  
知ってる?



上尾市内の中学校には、『さわやか相談室』  
っていう...学校だけど、学校っぽくない／教室だ  
けど、教室っぽくない場所が各学校に配置され  
ているみたいだよ。保健室とは別の役割として、  
安心してお話ができる場所、落ち着くことのでき  
る場所なんだって!

## 疑問①相談室には誰がいるのかな?



①毎日、相談室にいるのは...さわやか相談員。  
西中では、2週間に1度(2022年度は水曜日)  
来校して下さる、スクールカウンセラーがいます。

## 疑問②相談室では何を話したらいいんだろう...

②自分自身のこと、人間関係、いじめ、学校生活、学習、部活動、家のこと、習い事...  
など自分1人では解決できないことや周りには話にくいこと、つらいことや嬉しかったこと、  
とにかく聞いてほしいことを、相談室でお話しになる方が多いです。



## ○●実際に利用したことのある生徒に、聞いてみました●○

- ・自分の話を聞いてくれる
- ・味方になってくれる
- ・それなりにいい場所
- ・気軽にいける場所



- ・保健室と相談室と区別がついていい
- ・一時避難できる
- ・気持ちが落ち着く
- ・意外と広い(教室と同じ大きさです!)

## 中学1年生になる皆さんへ

中学校に進学するとき、楽しみなことばかりではなく、不安なことや心配なことがあるかも  
しれません。先生や先輩が怖そう...授業が難しそう...部活動が大変そう...友達ができるか  
な、馴染めるかな...考えるとキリがないかも知れませんね。

大切なのは、焦らないことです。背伸びをする必要もないです。

自分ができることを、コツコツ続けてみてくださいね。自信の貯金をしましょう★

悩んだとき...話すことで解消されることや落ち着くことがあります。

1人で抱え込まずに、家族や先生、友達、さわやか相談員などの

話しやすい人にまずは話してみませんか? 《相談室専用 電話 ☎ 048-781-3023》

