



## さわやか相談室からのお知らせ

令和6年 春号  
上尾市立瓦葺中学校  
さわやか相談室

### 「さわやか相談室」は心が元気になるお手伝いをします

新緑の美しいさわやかな季節となりました。新しい生活からもうすぐ1か月が過ぎようとしています。新しいクラスや友達・先生に少しずつ慣れてきましたか？新しい生活への期待や希望をもってスタートしていると思いますが、緊張の糸が切れたり、疲れが出てくる頃でもあります。新しい環境になれるのには一人ひとり違うものです。焦らずリラックスをして自分のペースで生活していきましょう。

さて、今年度も「小学校さわやか相談室」を小学校にて月1回開室いたします。どうぞよろしく願いいたします。悩んでいることや不安に感じていることを相談員と一緒に考えていくところです。悩みや不安を話すということは、「一人で悩みを抱え込まない」や「心の整理整頓をすること」だと思います。誰かに話すことで気持ちが楽になったり、心が軽くなったりするものです。お友だちのこと、勉強のこと、学校生活のこと、家族のこと、自分のこと、気持ちがちょっと疲れているなど感じたとき、相談室にお話に来てください。一緒に考えましょう。

また、隔週の水曜日には、スクールカウンセラー（心理についての専門家）が、瓦葺中学校に来校します。学校において、児童本人が抱えているさまざまな課題や保護者からの相談に応じたり、解決のための助言にあたります。ぜひ、ご利用ください。



■尾山台小学校 さわやか相談員訪問日 原則 毎月第1金曜日 13:30～15:30

5/10（金）、6/7（金）、7/5（金）、8/30（金）

学校行事などで変更になることがありますので、面談を希望される方は、小学校の学校だよりなどでご確認ください、お申し込みください（小学校へご連絡ください）

ご都合がつかないときは瓦葺中学校さわやか相談室へご連絡ください



■瓦葺中学校さわやか相談室開室時間 9:30～16:15（月曜日～金曜日）

○電話でのご相談も承ります

（相談中などで出られないときもあります その際は時間をおいておかけ直してください）

○場 所：瓦葺中学校 さわやか相談室（2階）

■瓦葺中学校 スクールカウンセラー来校日

4/24（水）5/8（水）5/22（水）6/5（水）6/19（水）7/3（水）7/17（水）8/28（水）

※相談された方の秘密や約束事は守りますので安心してご利用ください

**瓦葺中学校相談室 直通電話 ☎048-721-8080**

