



相談室だより

令和6年7月19日
座間市立相模中学校
校長 小川 雅嗣
スクールカウンセラー
市川 美紀子・松本 進一

みなさん、いよいよ夏休みですね。今年の梅雨は、あまり雨が降り続くことはなく、ゲリラ的にまとまった雨が降るなど、過去30年で最も暑い夏が来るとも言われ、異常気象を感じることはありませんでしたね。どうぞ、健康に気をつけ、長い休みを利用して心も体もリフレッシュしてください。

一学期に相談室を利用した人も利用しなかった人もいます。そこで、相談室の役割について、おさらいをさせていただきます。



❀ カウンセリングってどんなことするの？ ❀

カウンセリングは、みなさんが困っている事や悩みについて、話す事を通して解決を目指すものです。例えば、イライラやガマンしている事を話してスッキリしたり、心のモヤモヤの正体を見つけたりします。すぐに解決できない悩みでも、みなさんが自分なりの答えを見つけるお手伝いをします。カウンセラーから指示をする事はありません。自分のペースで話してください。話したくない事は話さなくて大丈夫です。秘密は守られます。「相談室ってどんなところ？」と気になったら、部屋をのぞいてみて下さい。一人でも友達と一緒にでも大丈夫です。

相談室の利用方法

❀ 開室日時 ❀

月曜日と水曜日の2時間目～6時間目、放課後の時間



❀ 利用の方法 ❀

- 方法1. 相談室へ直接くる。
- 方法2. 担任の先生か、言いやすい先生に予約したいと伝える。先生がカウンセラーの空いている日時を確認して予約をいれてくれます（本人でも保護者さまでもOKです）。
- 方法3. 相談室前にある、「予約カード」を記入して、予約ポストに入れる。その時間に来室してください。
※キャンセルの時は、カウンセラーもしくは先生に伝えて下さい。

❀ 相談内容 ❀

友達や恋愛のこと、家族などの人間関係のなやみ、勉強のことや部活のこと、体の心配、いじめ、やめられない癖や習慣、etc それ以外のことでも、「こんなこと話していいのかな？」と思うような事でも相談室では話して大丈夫です。

🌸🌸保護者のみなさまへ🌸🌸

相談室は、保護者の方からのお子さまに関する相談をお受けしています。

中学生は、心と体が大きく変化し、成長する時期です。この思春期を迎える子をもつ親は、「航海する船を照らして見守る灯台」に例えられます。お子さんの変化に戸惑ったり、どのように接すればいいかなど、悩まれる事も多々あると思います。

お子さまが健やかに成長できるよう、保護者のみなさまと一緒に考えていきたいと思っています。



スクールカウンセラーのいる日

	市 川	松 本
9月	2(月)、9(月)、20(金)、30(月)	4(水)、11(水)、18(水)、25(水)
10月	7(月)、22(火)、28(月)	9(水)、23(金)、30(水)
11月	11(月)、18(月)、25(月)	6(水)、13(水)、20(金)、27(水)
12月	2(月)、9(月)、16(月)	4(金)、11(水)、18(水)



予約方法 電話 座間市立相模中学校 046-253-2247 (相談室直通)
046-253-2183 (学校代表番号)