



相談室だより

令和6年4月22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

相模中学校のみなさん、はじめまして。今年度から、相模中のスクールカウンセラーになりました 市川 美紀子と松本 進一です。どうぞよろしくお願いいたします。

春は、入学やクラス替えなど変化が多く、心も体もたくさんエネルギーを使う季節ですね。その上、今年の春は寒暖の差が大きかったので、もしかしたら、知らず知らずに疲れが溜まっているかもしれません。疲れを感じた時、何か不安で話したい時は、早めに相談室に来てくださいね。みなさんとお会いできるのを楽しみにしています。



相談室ってどんなところ？

相談室は通常月曜日と水曜日に開室しています。場所は、保健室のとなりになります。最近、あなたはこんなことはありませんか？

相談室は、みなさんが一人で悩みやつらさを抱え込まず、気持ちをほき出して、一緒に解決していくための場所です。休み時間や放課後に来室したり、相談室のポストにメッセージを入れてください。メッセージには、スクールカウンセラーから返信します。※返信は1週間（相談日によっては2週間）かかってしまうことがあります。“今、苦しい”ということは、直接、相談に来てくださいね。

最近何をしても
楽しくないなあ
ちょっと何かすると、
ドッと疲れる…

イライラする
ちょっと何かすると

学校に行く
のが
ゆううつ…

親子関係で悩
んでいること
がある

頭がぼんやりして集中
力が落ちた

部活動のこ
とで自分の考え
をまとめたい

友達と一緒に
いるのにさび
しい気持ちが
消えない



自己紹介



市川 美紀子 ※基本、月曜日に来ています。
相模中学校の皆さん、こんにちは！
私も〇〇年前は中学生でしたので、よろしくお願いします。
趣味は、食べること、山歩き（特に大山が好き）、太極拳です。
一人でも多くの皆さんと言葉を交わしたいと思っています。

松本 進一 ※基本、水曜日に来ています。
相模中学校のみなさん、こんにちは(^_^)
みなさんとたくさん話をして、一緒に考えていけたらいいなあとと思っています。
好きな食べ物は、いちご🍓です。
どうぞよろしくお願いします。



スクールカウンセラーのいる日

	市川	松本
4月	9(火)、15(月)、22(月)	8(月)、17(水)、
5月	10(金)、20(月)、27(月)	1(水)、8(水)、17(金)、22(水)
6月	3(月)、17(月)、24(月)	5(水)、12(水)、21(金)、26(水)
7月	1(月)、8(月)、17(水)	5(金)、10(水)、17(水)

予約方法 電話 座間市立相模中学校 046-253-2247（相談室直通）