

# 南中さわやか相談室だより

令和5年4月号

教室から見える荒川と芝桜、ビルの向こうには富士山。こんな景色をぼんやりと眺める時間が好きです。その後はまた頑張ろうと思えるから、きっとこのリラックスタイムは心の栄養なのです。元気になったら次は友人のために“希望の風”を南中から一緒に吹かせましょう。

南中さわやか相談室は、心の健康づくりをサポートします。

～ 新学期はストレスでいっぱい ～

4月は新しい環境に慣れるのに精一杯で、いつもより疲れやすくなっています。それは全力で頑張っている証拠です。しかし、そのような日々はひと月もすると落ち着いていくので安心して下さい。

## 何だか疲れやすくなった

最初はゆっくりで大丈夫です。

☆例えば、こんなふうにしてみては？

まずは朝日を浴びるところから。

自分なりのリフレッシュ方法を見つけましょう！

## クラスで一人ぼっち・・・

ずっと一人かもと心配になります。皆も今は不安の方が大きいから、優しくする余裕がないのかも。

☆例えば、こんなふうを考えてみては？

チャンスが来た時のために今、出来ることをしよう。

## 相談室スタッフ紹介

### <相談室スタッフ自己紹介>

♪ すこやか相談員 / サポート相談員

♪ スクールカウンセラー ※隔週（金）に変更になりました

♪ 特別支援教育支援員

（自己紹介 お題・・・中学生時代の私のエピソード）

遅刻寸前！ 登校前に限って何か出来そうなことが目に入ってしまい、時間と勝負した中学時代。やはり友人の存在は偉大ですよ。一緒に登校する人が出来ると歩いて登校出来るようになりました。もう、お互い連絡先も分かりませんが、お礼を言いたい一人です。

すこやか相談員

私の中学時代は、部活と塾と宿題で1日が終わっていました。それでも登下校で恋バナをしたり、塾で違う学校の友達が出来たりと勉強以外はとても楽しかったです。部活は吹奏楽部です。1年の春はまだ楽譜を読めなかった私は、パーカッションに入りました。

サポート相談員

中二のある日、私はクラスで一人ぼっちになりました。どうしてそうなったのか理由は今でも分かりませんが、中一時代を思い出せないくらい針の筵でした。でも今、ようやく皆さんとともに楽しく充実した中学生生活をやり直しています。

特別支援教育支援員

吹奏楽部でフルートを吹いていました。演奏会で観客がノッてくれると嬉しかったです。隣の席の男子が柔道部で大きくて「暗くて黒板が見えないよ」と近くの友達と一緒にお願いして身をかかめてもらい、その男子とも一緒に笑って、仲良しでした。

スクールカウンセラー

## ～さわやか相談室の利用方法～

♪ 相談したいときは 相談時間は…①昼休み ②放課後  
相談方法は…①会う ②手紙 ③電話  
申し込みは…予約制（飛び込みもOK）

♪ 予約方法 a. 相談員に直接申し込む  
b. 先生を通じて予約

☆ 保護者の方 随時受け付け ※事前にご予約をお願いいたします

TEL 048 (222) 3541 (相談室直通)

## Q&A

Q 10分休みも相談したい

A 時間を守り、予約などに利用しましょう。

Q こんな時はどうするの？

A ○授業中…担任の先生か教科の先生  
※原則いじめや命の危険のある時  
○部活中…顧問の先生  
に許可をもらいましょう。

Q 悩みがない人は行ってはいけないの？

A どうぞ和みに来て下さい。相談室は、すべての南中生に開かれた、ほっと一息つける所です。

Q 付きそいはいいの？

A 休み時間や昼休みなら付きそいは、OKです

## 《皆さんの相談の秘密は守られます》

☆ 生徒の皆さんへお願い ☆

相談室は、色々な問題を解決したり、気持ちをリセットする部屋です。そのため一人静かに過ごしたいと思って来室する人も多いです。普段は自由に使えますが相談に来た人がいたら、静かに部屋を出しましょう。よろしくお願いします。

## ～保護者の皆さまへ～

コロナ禍でも前向きに、逞しく過ごしてきた南中生です。学校では元気な表情を見せているのに家庭では反抗的になることもあります。それは、家庭が安心できる場だからこそ見せられる表情でもあるのですが、

『眠れないようだ』『最近、口数が減った』『妙に突っかかって来る』 など  
お子さんの様子で何かご心配なことがありましたら“さわやか相談室”をご利用ください。