

# さわやか相談室だより



上平中学校 さわやか相談室

令和7年5月8日発行



## そうだ！相談してみよう！笑顔の花を咲かせよう！

こんにちは。上平中学校のさわやか相談員の豊嶋（てしま）小百合です。ゴールデンウィーク中、鏡の中の自分の表情はいかがでしたか？鏡を一度も見ずに過ごしてはいませんか？4月は新しい環境に慣れるため、誰もが緊張や不安に包まれながら、自分らしく過ごせる場所を探していたと思います。そしてこれからは、出会った仲間や先生たちと、体育祭や修学旅行などの行事を通して、より深くお互いを知っていくことでしょう。

4連休明けのあなたの調子はどうですか？うきうき、わくわくしていますか。不安や重たい気分ですか？じっくり鏡の中の自分を観察してみましょう。「体力的な疲れがあるかい？勉強が始まるのが心配？部活はどう？楽しみなのは何か？」自分の声が聞こえたら、そのことを近くの友達や大人（先生でも、親でも、相談員でも）に話してみましょう！楽しいこともつらいことも今思っている気持ちを話せる人に話してみましょう。

相談室ではあなたの気持ちをよく聞き、理解し、大事にします。解決策を一緒に考え、再び一人で歩いて行かれるようにお手伝いしています。

### さわやか相談室の利用のしかた

- 開室時間 午前10時～午後4時30分（最終相談の予約開始は午後4時です）  
生徒の利用時間は昼休みか放課後です。緊急で授業中に利用する場合は教科担任かクラス担任など学年の先生に連れてきてもらいます。  
※相談員が毎月小学校を訪問している日の午後は閉室しています。
- 場所 上平中学校北校舎（1年生やおおぞら学級のある校舎）の1F。
- 対象者 上平中学校区の児童・生徒と保護者  
（上平中・上平小・上平北小・芝川小）
- 利用方法 電話予約をして、さわやか相談室へ来室相談する。  
電話で相談する。  
＜電話番号＞048-776-3500

★スクールカウンセラーの三ヶ田（みかだ）先生も相談にのっています。

- 1学期の来校日 5月16日（金）30日（金）  
6月27日（金）  
7月11日（金）

- 予約方法 さわやか相談室に電話で予約する。  
担任の先生に予約してもらう。  
心理の専門家がスクールカウンセラーの先生です。

