

令和5年7月13日

新座市立新座中学校

校長 金子 文春

さわやか相談員 白井 裕子

スクールカウンセラー 三好 麻由

スクールソーシャルワーカー 相京 幸代



梅雨明けはまだ少し先ですが、すでに夏本番さながらの暑い日が続いています。早いもので、まもなく一学期も終業式を迎え、待ちに待った夏休みに入ります。湿度が高く気温も夏日の毎日です。体調を崩しがちな季節。身体ももちろんですが、新学期からたくさんのことを頑張ってきたみなさんですから、忙しくて自分の心を大切にすることを忘れがちだったかもしれません。心の耳を澄まして自分の心の声を聴いてみてください。そうすると色々なことに気づくことがあります。憂鬱に感じていること、実は気になっていること、反対にこんなことをやってみたい！など。夏休みの間に心の中のもう一人の自分と話す時間を作って、日頃、通り過ぎている気持ちとじっくり向き合ってみませんか？

また、夏休みだけではありませんが、お休みは始まってしまうとあっという間に時が過ぎていってしまいます。規則正しい生活を過ごすことは、限られている時間を大切にすることに繋がります。夏休みも早寝早起きを心がけ、どんなことでもよいので、みなさんの心が楽しいと思える時間を積み重ねて過ごしてください。

二学期に元気なみなさんと会えるのを楽しみにしています。



~~~~~

## 夏休み中のさわやか相談室利用について

さわやか相談室は、夏休みも下の予定で開室しています。心配なこと、困っていること、何でも気軽に相談に来てください。夏休みはゆっくり落ち着いて話すことができる機会です。また、保護者の皆様もお子様と一緒でも個別でも相談を受け付けておりますのでどうぞご利用ください。夏休みは開室/閉室時間が通常と異なりますのでお電話で確認、予約をいただけますと確実です。

☎048-478-0005 (相談室直通電話)

なお、夏休み中は相談員の在室となり、スクールカウンセラーの来校日はありません。

＜夏休みの開室予定＞

| 7 月          |               |              |
|--------------|---------------|--------------|
| 21(金)        | 24(月) / 25(火) | 26(水)        |
| 9:30 ~ 16:30 | 9:30 ~ 16:30  | 9:30 ~ 12:00 |

| 8 月          |               |              |
|--------------|---------------|--------------|
| 17(木)        | 21(月) / 22(火) | 28(月)        |
| 9:30 ~ 16:30 | 9:30 ~ 16:30  | 9:30 ~ 16:30 |



## さわやか相談室の利用について

保護者の皆様・地域の皆様へ

保護者・地域の皆様には日頃からさわやか相談室の運営にあたり、ご理解とご協力をいただいておりますことに感謝申し上げます。

さわやか相談室では、新座中学校区内小学校の相談業務も行っております。

生徒の相談だけでなく、保護者の皆様からの相談も受け付けておりますので、子どもたちの学校生活や家庭でのお悩みなど、お気軽にご利用ください。

◆開室時間 月曜日～金曜日 9:30～16:30

夏休み期間につきましては、表面の＜夏休みの開室予定＞をお確かめください。

◇場所 職員玄関から入ったら左に折れてください。1階奥にあります。

◆相談方法

生徒のみなさん

来室相談・・・原則、昼休みと放課後に相談を受け付けています。事前に予約をしていただくとじっくりとお話を聞くことができます。  
相談員か担任の先生に申し込んでください。

新座中学校・新座中学校区内小学校の保護者の方

来室相談・・・相談室直通電話にて日時をご予約ください。(1回50分程度)

電話相談・・・相談室直通電話に開室時間内にお電話ください。

☎048-478-0005 (相談室直通電話)

※面談中などで電話がとれないこともあります。その節は大変恐縮ですが、時間をずらしておかけ直しいただくか、職員室 (048-478-3668) へご連絡をお願いいたします。

手紙相談・・・封筒か便箋にお名前・住所を明記のうえ下記の宛先にお送りください。

〒352-0011 新座市野火止 2-4-1 新座市立新座中学校 さわやか相談室 宛  
後日、返信いたします。

★スクールカウンセラーの来校日は隔週水曜日です。

スクールカウンセラーとの面談を随時受け付けております。

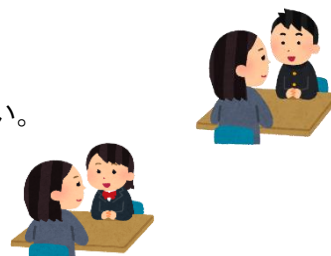
予約制になりますのでお気軽に相談室にお問い合わせください。

☎048-478-0005 (相談室直通電話)

スクールカウンセラー来校予定日

9月：6日 20日

10月：4日 18日



新座市教育相談室のご紹介 新座市教育相談室もご利用いただけます。

☎048-477-4152