



## さわやか相談室だより

1年生の皆さん、入学おめでとうございます。2年生、3年生の皆さん進級おめでとうございます。新しいクラス、新しい先生、そして新しい教科書。気分も新たに学校生活をスタートしたことと思います。新学期が始まり2週間余りが過ぎましたが新しい環境には慣れましたか。今までとは違う環境に慣れるには思いのほかエネルギーを必要とします。緊張から疲れも出てくる時期ですので、早めの睡眠を心がけて十分に休息をとってください。相談室は生徒の皆さんが、楽しく学校生活を送れるように、困ったこと、心配なこと、悩んでいることについて一緒に考え、改善、解決が出来るようにするところです。学校生活での心配や不安なことがありましたら、気軽に相談室を利用してください。

### ～利用案内～

○開室時間 午前9時～午後4時(月は午後3時まで)

\*時間の都合がつかない場合はご相談ください。

○利用時間 昼休みや放課後

○スタッフ さわやか相談員 (月～金)

地域教育相談員 (月、木) (水、金)

スクールカウンセラー (隔週の火曜日)

\*5/14.28 6/11.25 7/9.23 9/10.24 10/8.29 11/12.26 12/10～

\*予定が変更になる場合もありますので、事前に確認しましょう。

\*相談室は保護者の方もご利用できます。スクールカウンセラーの予約も

受け付けていますのでご連絡ください。

○相談・予約 直通電話：048-763-1465

### 相談室のルール

- ・誰でも入室できますが、相談者が優先です。
- ・入室する時は、あいさつをしましょう。
- ・落ち着いた環境で話し合えるように、大きな声を出したり、騒いだりしないようにしましょう。
- ・授業の始業チャイムの前に教室へもどりましょう。

～スタッフ紹介～



○はじめまして、今年度から東中のスクールカウンセラーとして勤務することになりました。  
です。中学生はとても悩みが出やすい時期だと言われています。勉強、友人、  
恋愛、家族…悩んでしまって当然です。スクールカウンセラーは皆さんと一緒に悩みに  
ついて考えるお手伝いをします。皆さんの学校生活がよりよいものになるようお手伝い  
ができればと思います。  
スクールカウンセラー

○毎日の学校生活で、少し疲れたな…トラブルが起きて困ったな…そんな時に、その問題  
を、あなたと共に考え、一歩前へ進むためのお手伝いをしていきたいと思っています。  
気軽に相談室にきてくださいね。  
地域教育相談員

○地域教育相談員になりました関根玉枝です。相談室に来室する生徒さんのため、一緒に  
活動したいと思っています。よろしく願いいたします。  
地域教育相談員

○昨年に引き続き相談員をさせていただきます。困っていること、悩んでいることがあり  
ましたら一緒に考えて解決していきましょう。保護者の皆様もお子様のことで悩みが  
ありましたら、遠慮なく相談室をご活用ください。  
さわやか相談員

～新一年生の保護者の皆様へ～

中一ギャップという言葉を目にしたことがありますか？中学一年生になったときに、  
新しい環境での生活や学習にうまく適応できず、不登校やいじめなどの問題行動が  
増えると言われています。小学校とは違い、中学校では教科担任制となるので、担任  
の先生がいつもクラスの子供たちと一緒にいることはありません。中学校では生徒一人  
ひとりの自立した態度が求められます。また、学習も小学校とは違い、専門的になり知  
識量も多くなるので、進みも早く感じます。そのため、授業中は先生の話を中心してよく  
聞いていることが、理解の第一歩となります。入学して2週間余りが過ぎ、そろそろお  
子さんたちも疲れが出てくるころかもしれません。新しい人間関係で悩んでいないか  
学習や課題でつまづいてはいないか、中学校生活が軌道にのるまでは、目を離さずに  
気を付けてあげてください。今年は大型連休が10日続きます。新しい環境の疲れをい  
やしたり、家族とのコミュニケーションを十分にとること。そして、学校生活のリズムが  
崩れないように早寝早起きで過ごせるようご配慮いただければと思います。