

さわやか通信

さいたま市立常盤中学校
さわやか相談室だより No.1

平成28年4月18日

■今日のことば

『後悔して自分の殻に閉じこもってないで、ただ自分を愛してあげて それがスタート地点』

'Don't hide yourself in regret. Just love yourself and you're set'

～LADY GAGA (レディ・ガガ) 米国シンガー 'Born this way' より～

★相談室という、どういったイメージを持っていますか？

隣の机には、新しい友達があります。教室には初めてお話する友達があります。廊下にできれば、もっと沢山の友達があります。学校にはもっともっと沢山の人がいます。先生もいます。先輩もいます。後輩もいます。わあ大変だなあ。。でも、たのしそう。。ちょっと不安だなあ。。まあなんとかなるわあ。。勉強ついていけるかなあ。誰もが感じることです。その上、心も体も一番成長する中学生は、日々様々なストレスにさらされています。但し、このストレスは人間の成長にとってとても大切な事です。必要な事です。誰もが通る道です。

でも、抱えきれないときがあります。自分の心の声を自分で受け止められなくなったら、話に来てください。相談室はそういう所です。特別な人が使う所ではありません。つらい時、気分が落ち込んでどうしようもない時話に来てください。先生や友達との信頼関係をもう一度しっかり立て直したい時なども有効に利用してください。秘密は厳守します。

一番大事ななのは、『大人になった時、自立できるか』と言う事を基本の考え方にしています。

●相談室活動

1. 場所 1階保健室のとなり／配膳室の向かい側
2. 開室時間 月曜日～金曜日 10:00～16:30
3. スタッフ
さわやか相談員 1名
スクールカウンセラー 1名 (火曜日)

★電話での相談も受付けています。
保護者の皆様もどうぞお気軽に。

名前:寝子(ネコ)
特技:猫だか笑うこと
嫌い:媚びること
好き:寝ること
相談室所属:ゆるキャラです。
よろしくお願いします～



☎048-831-5054(相談室直通)