

心の教室だより



新しい学年がスタートしましたが、新しい環境には慣れてきましたか？環境の変化が大きい時期は、自分でも気付かないうちに、身体が疲れやすくなったり、気持ちが不安定になったりすることがあります。気になることや気持ちが落ち着かない日が続くようであれば、心の教室にお話しに来てください。皆さんそれぞれが自分なりのペースで、少しずつ新しい環境に慣れていけるように応援しています。

▼心の教室の職員紹介▼

小林 智美（こばやし さとみ）：スクールカウンセラー ※金曜日のみ

はじめまして。今年度から赤羽根中学校のスクールカウンセラーになりました、小林智美です。中学生時代は、希望や不安に気持ちが大きくゆれる年代でもあると思います。なんだか心が苦しいなと感じた時は、気軽に心の相談室にお話しに来てみてくださいね。最近では、お休みの日には漫画やアニメ、映画を観てのんびり過ごすことが好きです。皆さんのおすすめの休日の過ごし方があったら、ぜひ教えてください。

荒木 智恵美（あらき ちえみ）：心の教育相談員

心の教室相談員の荒木智恵美です。食べることが大好きで、特に大好物なものは、大福、あんぱん、どら焼き！ そうです。あんこが大好きです。パンも大好きなので、おすすめのパン屋さんがあったら、教えてください。
他にも好きなことが、たくさんあります！野球観戦に、最近はラグビーも面白いなあと感じています。猫も大好きで、2匹飼っています。私の「癒し」です。みんなの大好きはなんですか？

【「心の教室」ってどんなところ？】

「心の教室」は誰でも気軽に相談できる、「心の保健室」です。「なんだか元気がでないなあ」など、気分がスッキリしないときや、学校のこと、友達のこと、自分の性格のことなど、困ったり悩んだりしたときに、お話を聞いて一緒に考え、解決のお手伝いをするところです。お話の内容については、秘密を守りますので、安心して利用してください。

誰かに話をすることで、気持ちがスッキリしたり、前向きな気持ちになったりすることもあります。はっきりと悩みについてのお話ができなくても、一緒にゲームをしたり、絵を描いたりしながらリラックスして過ごすこともできますので、気軽に訪ねてみてください。

【開室日程】 ※変更の場合があります。詳細は心の教室の掲示板を確認してください。

<4月>

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
7 荒木	8 荒木	9 荒木	10 荒木	11 荒木/小林
14 荒木	15 荒木	16 荒木	17	18 荒木
21 荒木	22 荒木	23 荒木	24 荒木	25
28 荒木	29	30 荒木		

<5月>

月	火	水	木	金
			1 荒木	2 荒木
5	6	7 荒木	8 荒木	9 荒木/小林
12 荒木	13 荒木	14 荒木	15	16 小林
19 荒木	20 荒木	21 荒木	22	23
26	27 荒木	28 荒木	29 荒木	30 荒木/小林

SC（スクールカウンセラー）への相談予約のしかた

- 【予約方法】 ①カウンセラーの出勤日に相談室（0467-53-4395）に電話する。
 ②担任の先生か教育相談コーディネーターの廣江先生に希望日時を伝える。
 ③学校（0467-53-2011）に電話する
 ※相談内容は、原則秘密厳守となります。安心してお話してください。

【相談場所】 赤羽根中学校 1階 心の教室（生徒昇降口正面）

【時間】 10：10～17：00（最終の面談開始時間16：15～）の間で調整します。