

こころ きょうしつ 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をしに来てみてくださいね。最近は、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。

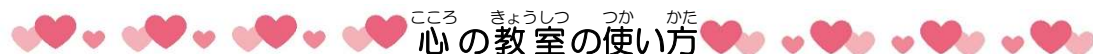
荒木 智恵美（あらき ちえみ）：心の教育相談員

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 생각합니다。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時に、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。



【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～）

【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ので、安心してお話ししてください。

【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 小林 |
| 26 | 27 荒木 | 28 荒木 | 29 荒木 | 30 荒木 |

令和7年4月 茅ヶ崎市立赤羽根中学校
スクールカウンセラー
心の教育相談員

裏面もあります