

# さわやか相談室



## だより

上尾市立西中学校さわやか相談室

令和6年度 第1号

さわやか相談員 くりばら 栗原 めぐみ 恵

TEL：048-781-3023



### 〇〇ご入学・ご進級おめでとうございます〇〇

4月8日に新学期が始まり、2週間が経ちましたね。新しいクラス、仲間、先生とたくさんのお会いがあったと思いますが…心と身体は、疲れていませんか？しっかりと休めていますか？慣れないクラスや環境で、知らず知らずのうちに疲労は積み重なっているかもしれません。疲れやすいこの時期は、時間を意識してお布団に入り、翌日に備えてしっかりと疲れをとれるようにしていきましょう。疲れていると、イライラしたり、何をしても楽しめなかったり、マイナスに考える傾向にあります。良いこともつらいことも、どんな内容でも、話すことで気持ちがスッとすることがあります。気持ちを落ち着かせるためにもかまいません。相談室がみなさんのお力になれば幸いです。

### さわやか相談室の利用について

- 開室時間 月～金 10:00～16:30（最終来室時間は16:00まで）  
（生徒のみなさんは、昼休みまたは放課後に利用してください。）
- 場 所 西中学校 南校舎2階（図書室の隣）
- 対象者 西中学校区（西中・富士見小・西小）児童・生徒・保護者
- 利用方法  
（予約優先）
- ①先生を通じて予約をする
  - ②開室時間内に直接来室をする
  - ③おたよりポストを利用する（用紙は相談室前にもありますが、何でも構いません。お名前が書いてあると返信がしやすいです。）
  - ④電話で相談する

#### \*スクールカウンセラー来校日\*

今年度は、みかた三ヶ田恵子先生が毎週金曜日に来校予定です。

#### 〇〇来校予定日〇〇

4月26日（金）

5月10日（金）17日（金）31日（金）

6月 7日（金）21日（金）28日（金）

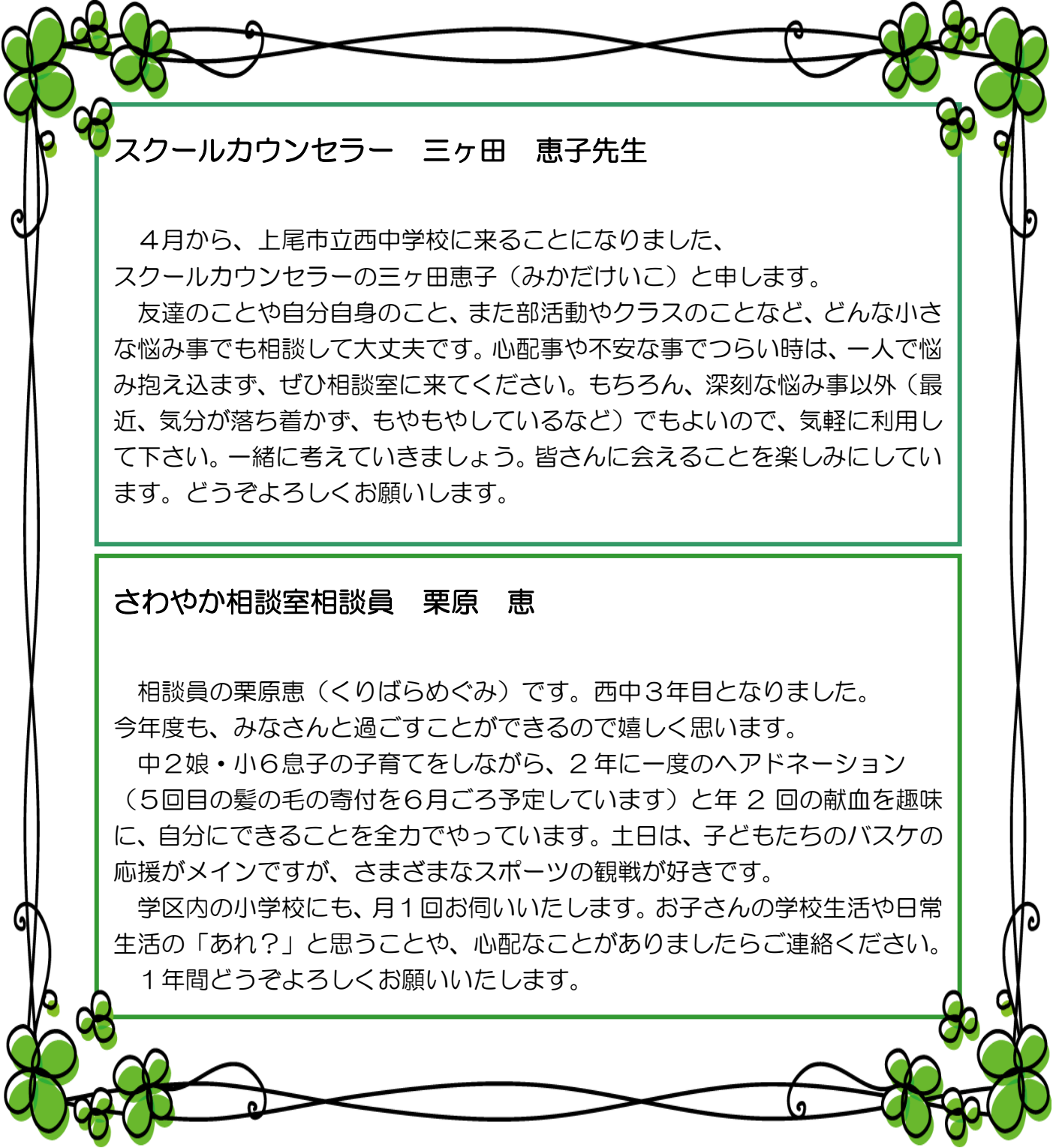
7月 5日（金）12日（金）19日（金）26日（金）

8月以降は、次回の相談室だよりに掲載予定です。

ご予約の電話を随時承っております。予約優先です。



▶▶▶裏面にはスタッフ紹介があります★



## スクールカウンセラー 三ヶ田 恵子先生

4月から、上尾市立西中学校に来ることになりました、  
スクールカウンセラーの三ヶ田恵子（みかだけいこ）と申します。

友達のことや自分自身のこと、また部活動やクラスのことなど、どんな小さな悩み事でも相談して大丈夫です。心配事や不安な事ですらいつかは、一人で悩み抱え込まず、ぜひ相談室に来てください。もちろん、深刻な悩み事以外（最近、気分が落ち着かず、もやもやしているなど）でもよいので、気軽に利用して下さい。一緒に考えていきましょう。皆さんに会えることを楽しみにしています。どうぞよろしくお願いいたします。

## さわやか相談室相談員 栗原 恵

相談員の栗原恵（くりばらめぐみ）です。西中3年目となりました。  
今年度も、みなさんと過ごすことができるので嬉しく思います。

中2娘・小6息子の子育てをしながら、2年に一度のヘアドネーション（5回目の髪の毛の寄付を6月ごろ予定しています）と年2回の献血を趣味に、自分にできることを全力でやっています。土日は、子どもたちのバスケの応援がメインですが、さまざまなスポーツの観戦が好きです。

学区内の小学校にも、月1回お伺いいたします。お子さんの学校生活や日常生活の「あれ？」と思うことや、心配なことがありましたらご連絡ください。

1年間どうぞよろしくお願いいたします。